

# Rauchen aufgeben mit Hilfe von Spiritualität

Das Aufhören mit dem Rauchen ist eine bedeutende Entscheidung und eine echte Herausforderung. Wie es bei allen Gewohnheiten der Fall ist, wirkt es sich auf viele Aspekte deines Lebens aus, wenn du sie abstellst - in diesem Fall, am Ende, natürlich nur positiv.

Ich bin überzeugt davon, dass Spiritualität, Manifestation und Affirmationen einen sehr großen, positiven Einfluss auf deiner Reise in ein rauchfreies Leben haben werden.

Mir selbst hat die Spiritualität, Manifestation und das Werkzeug Affirmationen ganz enorm dabei geholfen, meinen Alkoholismus zu besiegen. Jetzt helfen sie mir dabei, trocken zu bleiben und ein erfülltes Leben zu führen - ganz egal unter welchen Umständen.

Ich bin überzeugt davon, dass inneres Gleichgewicht und Frieden mit sich selbst grundlegende Elemente im Kampf gegen Süchte sind - selbstverständlich nicht ausschließlich.

Die folgenden Ansätze sollen dir dabei helfen, tief verwurzelte Gewohnheiten zu ändern, dein Unterbewusstsein neu zu programmieren und ein inneres Gleichgewicht zu finden, das dir hilft, dein Ziel zu erreichen.

## Wichtige Zusatzinformation vorab:

Diese Tipps und Übungen basieren auf meinen Erfahrungen und Learnings und sind unterstützende Maßnahmen, um dein Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, zu erreichen. Sie **ersetzen jedoch nicht professionelle medizinische Beratung oder Therapie**. Bei ernsthaften gesundheitlichen Bedenken, Suchterkrankungen oder psychischen Erkrankungen konsultiere bitte einen Arzt oder eine qualifizierte Fachkraft.

# IM DETAIL ERKLÄRT

## **Spiritualität und Achtsamkeit**

Spiritualität hilft dir, ein tieferes Verständnis deiner selbst und deines Lebenswegs zu bekommen. Durch spirituelle Übungen wie Achtsamkeit und Meditation wirst du dir bewusster, **warum du rauchst und welche Bedürfnisse dahinterstehen**. Diese Einsicht ist der erste Schritt, um nachhaltige Veränderungen zu erzielen. Achtsamkeit ermöglicht es dir, im Moment zu leben und emotionale Auslöser für das Rauchen zu erkennen, ohne impulsiv zu reagieren.

Finde also im ersten Schritt heraus, was genau dir das Rauchen bringt. Welches Gefühl. Finde auch heraus, welches Gefühl bzw. welche Gefühle du hast, bevor das Verlangen einsetzt.

## **Manifestation**

Manifestation ist die Kunst, deine **Gedanken und Gefühle bewusst zu lenken, um deine Realität zu gestalten**.

Indem du dir ein klares Bild von einem rauchfreien Leben machst und fest darauf vertraust, dass du dieses Ziel erreichen kannst, sendest du kraftvolle Signale an dein Unterbewusstsein und das Universum.

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass **Gleiches Gleiches anzieht**. Daher ziehen positive Gedanken und Visualisierungen positive Ergebnisse an. Stell dir dein rauchfreies Leben in allen seinen Facetten vor. Und ganz wichtig: **Versetze dich in das Gefühl**, das du haben wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast.

## **Affirmationen**

Affirmationen sind unser **mächtiges Werkzeug**, das wir dazu nutzen, um den Manifestationsprozess zu unterstützen. Es sind positive Aussagen, die dir helfen, dein Denken und Fühlen neu zu programmieren.

Durch **regelmäßiges Wiederholen** von Affirmationen kannst du alte, negative Glaubenssätze durch neue, unterstützende Überzeugungen ersetzen. Affirmationen sind **besonders wirksam, wenn sie mit starken Emotionen und Überzeugung** wiederholt werden, da sie so tiefer in dein Unterbewusstsein eindringen können.

## **Beispiele:**

"Ich atme frei und tief und genieße die Gesundheit, die mir das rauchfreie Leben schenkt."

"Mit jedem Tag werde ich stärker und entscheide mich bewusst für ein Leben ohne Zigaretten."

"Ich bin voller Energie und Vitalität, weil ich mich entschieden habe, rauchfrei zu leben."

# ÜBUNGEN & TECHNIKEN

Konkret & umsetzbar - du kannst JETZT anfangen

## Meditation um herauszufinden, warum du wirklich rauchst

Setze dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen. **Konzentriere dich voll auf deinen Atem** und komme zur Ruhe.

### KEINE ABLENKUNGEN!

Beginne, dich selbst zu fragen, warum du wirklich rauchst. Welche Gefühle oder Situationen lösen das Verlangen nach einer Zigarette aus? Hör auf die Antworten, die aus deinem Inneren kommen, **ohne sie zu bewerten**.

Diese Meditation sollte etwa **10-15 Minuten** dauern und hilft dir die tieferliegenden Gründe für dein Rauchverhalten zu erkennen und zu verstehen.

Wiederhole es so oft wie nötig. Du bemerkst selbst, wenn du die wahren Gründe und Triggerpunkte erkannt hast.

## Affirmationen

Erstelle eine Liste positiver Affirmationen wie: "**Ich bin frei von der Abhängigkeit des Rauchens.**" "**Ich wähle Gesundheit und Wohlbefinden.**" "**Ich bin stark und entscheide mich für ein rauchfreies Leben.**"

Wiederhole diese Affirmationen täglich mehrmals, besonders morgens und abends. Du kannst sie **laut sprechen, schreiben oder in Gedanken wiederholen**.

Wiederhole sie **mehrmals täglich, insbesondere in Momenten des Verlangens**, um positive Selbstprogrammierung und die Überzeugung zu stärken, dass du rauchfrei sein kannst.

## Selbstreflexion durch Journaling

Führe ein Tagebuch, in dem du deine **Gedanken und Gefühle** zum Aufhören mit dem Rauchen festhältst. Schreib über deine **Fortschritte, Herausforderungen und Erfolge**. Sei hier so **spezifisch und detailgenau** wie nur irgendwie möglich. Sowohl bei den Erfolgen, als auch bei den Herausforderungen.

So kannst du besser verstehen, was dich dazu bringt, zur Zigarette zu greifen und du verinnerlichst die positiven Gefühle die entstehen, wenn du es nicht machst.

Reflektiere über deine Motivation und die positiven Veränderungen, die du bereits wahrnimmst. Mach das **täglich**, am besten am Ende des Tages, um die **Selbsterkenntnis zu fördern** und den emotionalen Prozess zu begleiten.

[MAIL](#)

[WHATSAPP](#)

[INSTAGRAM](#)



Michael

[motivationsmammut.com](https://motivationsmammut.com)

Webservices Michael Eberl, Hamburg - 23.07.2024