

Rauchstopp-Kalender von Amanda Eisenhut

Amanda Eisenhut raucht seit 20 Jahren ca. ein Päcklein Zigaretten pro Tag. Weder das Buch «Endlich Nichtraucher» noch Nikotin-Kaugummi haben beim Aufhören genutzt - nun will sie es mit einer Kombination auf Mentaltraining, Hypnose und Akupunktur schaffen.

Grün = Ein guter Tag. Habe problemlos aufs Rauchen verzichten können.

Gelb = Ein schwieriger Tag. Hat Überwindung gekostet, nicht zu rauchen

Rot = Kein guter Tag. Habe mindestens einmal geraucht

März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 1. Behandlung	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

April 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4 Auffrischung	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			