

Reza Hojati
LifeCoach & Hypnotist

Ab heute Nichtraucher
Dauerhaft aufhören ohne
Gewichtszunahme

A portrait of Reza Hojati, a man with dark curly hair, smiling and wearing a light blue button-down shirt. The background is a plain, light color.

**Nachhaltige
Raucherentwöhnung
mit Mindprogramming**

Dauerhaft aufhören ohne Gewichtszunahme

Dauerhaft Aufhören ohne Gewichtszunahme

*„Erlange Hilfsmittel, um sämtliche Schwierigkeiten in
Deinem Leben selbst zu überwinden und ein
erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen“*

REZA HOJATI

**Dinge erreichen, die Du nie
für möglich gehalten hast!**

Vorwort

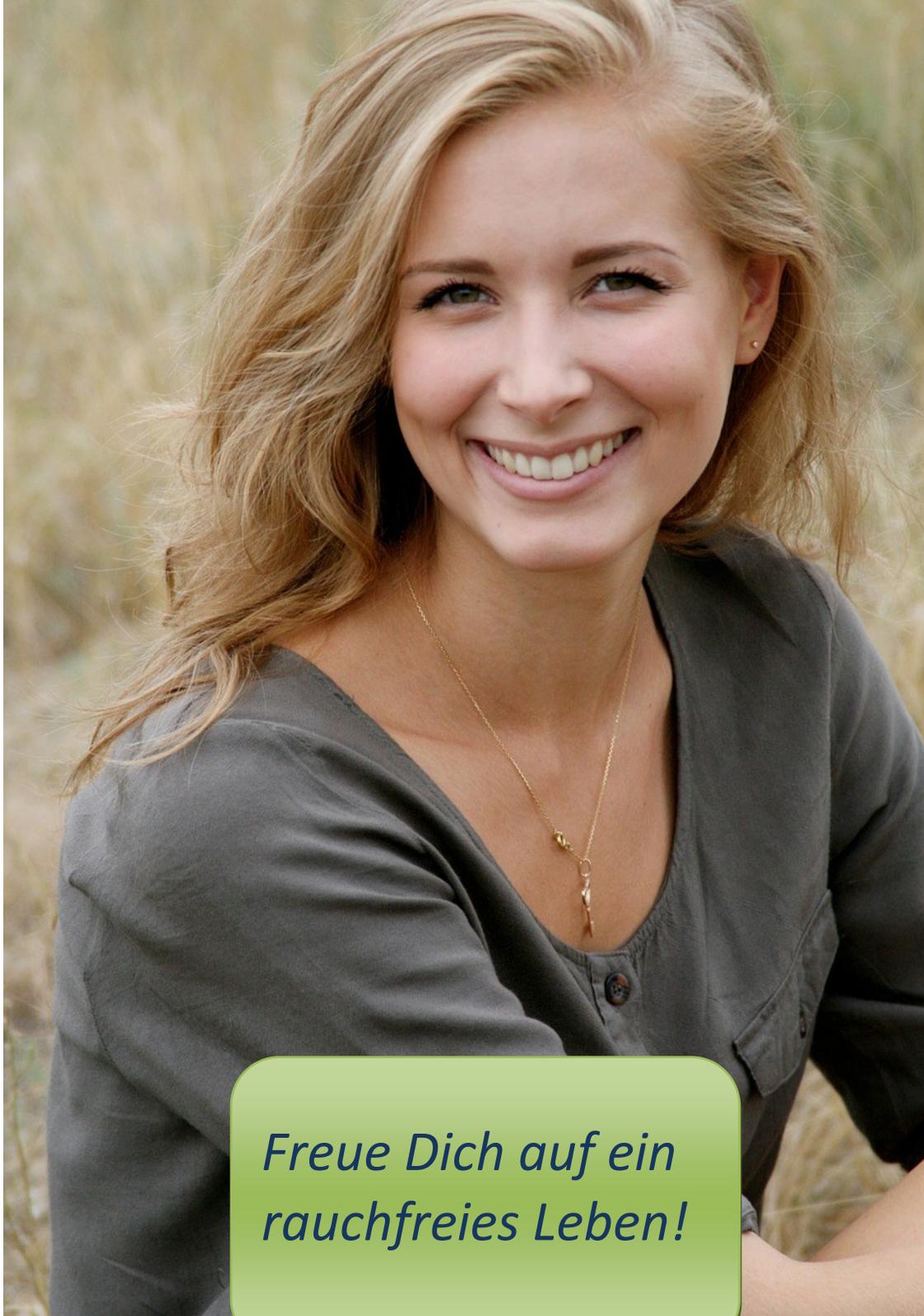
Wenn Du dieses E-Book in den Händen hältst, hast Du bereits einen entscheidenden Schritt getan: Du denkst ernsthaft darüber nach, mit dem Rauchen aufzuhören. Was ist der Auslöser dafür? Hast Du Dich die Gesundheitsrisiken vor Augen geführt? Hast Du festgestellt, dass Du kurzatmiger geworden bist oder dass Deine körperliche Leistungsfähigkeit nachgelassen hat? Hat jemand aus Deinem Bekanntheitskreis vor kurzem aufgehört oder gab es in letzter Zeit häufiger Konflikte wegen des Rauchens innerhalb der Familie? Vielleicht hat Dich auch eine schwere, rauchbedingte Erkrankung oder gar ein Todesfall aufgerüttelt? Oder Du bist es einfach leid, Monat für Monat viel Geld für Zigaretten auszugeben? Was auch immer es ist, Du bist dabei, Dich gegen das Rauchen und für Deine Unabhängigkeit und Gesundheit zu entscheiden.

Jedoch ist ein Rauchstopp für viele kein Spaziergang. Jetzt kannst Du aber ganz leicht und mühelos mit dem Rauchen aufhören ohne Gewichtszunahme und Stress. Um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören, ist vor allem eines erforderlich: **> Deine Mitarbeit.**



Du hast Dich für ein Leben ohne Rauch und Zigaretten entschieden: Beginne jetzt bereits hier mit Deiner ersten Eintragung.

Meine Entscheidung würde ausgelöst durch:



*Freue Dich auf ein
rauchfreies Leben!*

Rauchstopp einfach und dauerhaft



Du möchtest Nichtraucher werden und bleiben mit Erfolgsgarantie? Du möchtest ohne Entzugserscheinungen mit dem Rauchen aufhören können und ohne Gewichtszunahme?

Viele Raucher wollen das Rauchen aufgeben, doch wissen nicht, wie sie es ohne Entzugserscheinungen schaffen können dauerhaft ein Nichtraucher zu werden. Oftmals hat man Angst vor dem Zunehmen und so mancher Raucher, der ohne Hilfe versucht rauchfrei zu werden - beendet sein Vorhaben in Erbitterung und mit frustrierender Gewichtszunahme. Dabei kann einem das Nichtrauchen sehr leicht fallen, wenn man die psychische und emotionale Abhängigkeit von Zigaretten mit einem erfolgreichen Raucherentwöhnungsprogramm auflöst.

Es gibt zwei Arten von Rauchern.

Die einen möchten gerne mit dem Rauchen aufhören, glauben aber nicht, dass sie es schaffen. Die anderen sind der Ansicht, dass sie jederzeit mit dem Rauchen aufhören können, haben aber Angst davor, es auch tatsächlich in die Tat umzusetzen.

In beiden Fällen lautet die entscheidende Frage: Wer hat hier eigentlich das letzte Sagen – Du oder die Zigaretten?

Dauerhaft Aufhören ohne Gewichtszunahme

Wenn Du zu den Menschen gehörst, die von sich behaupten „*Ich könnte jederzeit aufhören, habe aber keine Lust dazu.*“, dann triffst nicht Du diese Aussage, sondern Deine Zigarette.

Harte Fakten

Tabak ist die größte Ursache für vermeidbare Krankheiten und frühzeitigen Tod in Europa. Diese Tatsache ist seit langem bekannt - trotzdem rauchen viele Menschen. Wie passt das zusammen? Tabakrauch besteht aus mehr als 4 800 Stoffen, von denen mindestens 250 giftig oder krebserzeugend sind. Einige dieser Stoffe sind z.B. auch in Rattengift, Autoabgasen, Farbstoffen oder Batterien enthalten. Diese Gifte verursachen weitreichende gesundheitliche Folgeschäden.

Zu den wichtigsten Gesundheitsschäden, die durch das Rauchen verursacht werden, gehören Herzinfarkt, Schlaganfälle und Gefäßverschlüsse wie Raucherbeine. Krebserkrankungen, wie Lungenkrebs – aber auch viele andere Krebsarten und chronische Erkrankungen der Atemwege.

Das Rauchen ist auch verantwortlich für eine erhöhte Infektanfälligkeit, eine erhöhte Herzfrequenz sowie erhöhte Blutwerte. Auch Erektionsstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit können durch das Rauchen bedingt sein.

Jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 110 000 und 140 000 Menschen an den Folgen des Rauchens, das sind täglich etwa 300 bis 400 Männer und Frauen. Weltweit werden es zum Jahr 2025 jährlich etwa 10 Mio. Menschen sein.

Quelle: <http://www.bzga.de>

Das Zigarettenrauchen verursacht mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Mord und Selbstmord zusammen.

Was hat das mit Dir zutun?

Was bedeutet die Gefahren für Dich persönlich? Bist Du der Risiken bewusst oder ist es etwas, dass nur anderen passiert?

Stell Dir vor, in Deutschland würde jeden Tag ein voll besetzter Jumbo-Jet mit mehr als 300 Passagieren abstürzen. Würdest Du trotzdem fliegen? Oder wäre es Dir zu riskant?

Kurzfristige Risiken für mich

- Kurzatmigkeit und husten
- Schlechtere körperliche Leistungsfähigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz
- Erhöhter Blutdruck
- Impotenz und Unfruchtbarkeit

Langfristige Risiken für mich

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen
- Lungenkrebs und andere Krebsarten

Risiken für Personen in meiner Umgebung

- Beeinträchtigt Wohlbefinden
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Erkrankungen der Atemwege
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Erhöhter Blutdruck
- Lungenkrebs
- Erhöhtes Risiko, am Plötzlichen Kindstod zu sterben

Der Anfang ist gemacht



Herzlichen Glückwunsch – Du bist dabei, für immer mit dem Rauchen aufzuhören! Denn es spielt keine Rolle, ob Du schon Dein ganzes Leben lang rauchst, mehrmals erfolglos versucht hast, von den Zigaretten loszukommen, oder daran zweifelst, ob meine Methode bei Dir überhaupt funktioniert.

Weiter unten zeige ich Dir eine unglaubliche Mindtechnik, die ich in meinen Seminaren nutze, um das Verlangen nach Rauch und Zigarette zu reduzieren. Du wirst mit einem Gefühl der Leichtigkeit aufhören zu rauchen, und es wird äußerst unwahrscheinlich sein, dass Du danach zunimmst.

Du wirst Dich vielleicht jetzt fragen, woran sich meine Methode von den anderen unterscheidet. Tatsache ist, dass diejenigen, die an meinem Seminar teilnahmen, anschließend nicht zunahmen. Der Grund hierfür liegt darin, dass ich nicht nur die Symptome behandle, sondern mich mit dem Kernproblem befasse, dass da heißt: > **Warum rauchten Menschen?**



Dein Gehirn braucht neue Nichtraucher-Software



Stell Dir nun vor, dass Dein Gehirn wie ein Computer funktioniert und hat seine eigene Software. Jede Gewohnheit, ob gesund oder schädlich, läuft in Deinem Geist wie ein Computer ab. Ich werde in meinem Seminar, Deine Software in Deinem Kopf vom Raucher zum Nichtraucher umstellen. Du wirst ganz leicht mit dem Rauchen aufhören ohne Gewichtszunahme und ohne Entzugserscheinungen.

Bei dieser Methode handelt es sich um eine langfristige Veränderung oder wie ich es gerne sage, die Transformation Deiner Person - vom Raucher zum Nichtraucher. Hier liegt die Methode von Mindprogramming, die ich in den letzten Jahren entwickelt habe, zu Grunde. Dabei ist sehr wichtig zu

verstehen, dass ich keine reine Suggestion einsetzte, wie bei den meisten Hypnotisuren, um Dich beim Aufhören zu unterstützen. Vielmehr wird Dein Gehirn neue Software erhalten, was nachhaltig und Dauerhaft ist. Du wirst Dich nicht mehr als eine Person betrachten, die ihr ganzes Leben lang raucht, sondern einfach nur als jemand, der in der Vergangenheit mal geraucht hat.

Der Seminarablauf

1

Am Anfang klären wir die Rauchermythen auf und weshalb die Industrie nicht möchte, dass Du mit dem Rauchen aufhörst und warum immer wieder erzählt wird, dass die Raucher Nikotin abhängig sind und deshalb ganz schwer vom Rauchen loskommen können, obwohl das so nicht stimmt.

2

Im nächsten Schritt werden wir Deine negativen Emotionen und Dein Verhalten, die Dich daran hindern mit dem Rauchen aufzuhören auflösen und dafür positive und motivierende Emotionen installieren, mit neuen Gewohnheiten. Das ermöglicht es uns, neue positive Verhaltensweisen

auszuüben und nichts zu vermissen. Du isst zum Beispiel nicht stattdessen. Und das bedeutet, Du nimmst nicht zu.

3

Im dritten Schritt, wird ein neues Selbstbild mit neuem Selbstvertrauen in Deinem Unterbewusstsein manifestiert, damit Du Dich wie ein Nichtraucher siehst, verhältst, denkst und fühlst.

4

Und zuletzt, wird das alles in Deinem Unterbewusstsein gefestigt. So, dass jeder nach diesem Programm, denkt, fühlt und sich verhält wie ein Nichtraucher. Am Schluss gehörst Du zu den Menschen, die in der Vergangenheit geraucht haben.

Absolut alles, was Du tun musst, ist, Dich für ein Leben als Nichtraucher zu entscheiden. Ich freue mich jetzt schon auf unseren gemeinsamen Weg und auf ein neues rauchfreies Leben. Jetzt geht's los.

Sei gespannt auf eine Zigaretten-Entwöhnung, die Dir mehr bietet, als ein durchschnittlicher Raucherentwöhnungskurs oder normales Nichtraucher-Seminar.

Für immer Rauchfrei leben mit Mindprogramm

Y Endlich rauchfrei leben

Y ohne Gewichtszunahme

Y Ohne Entzugserscheinung

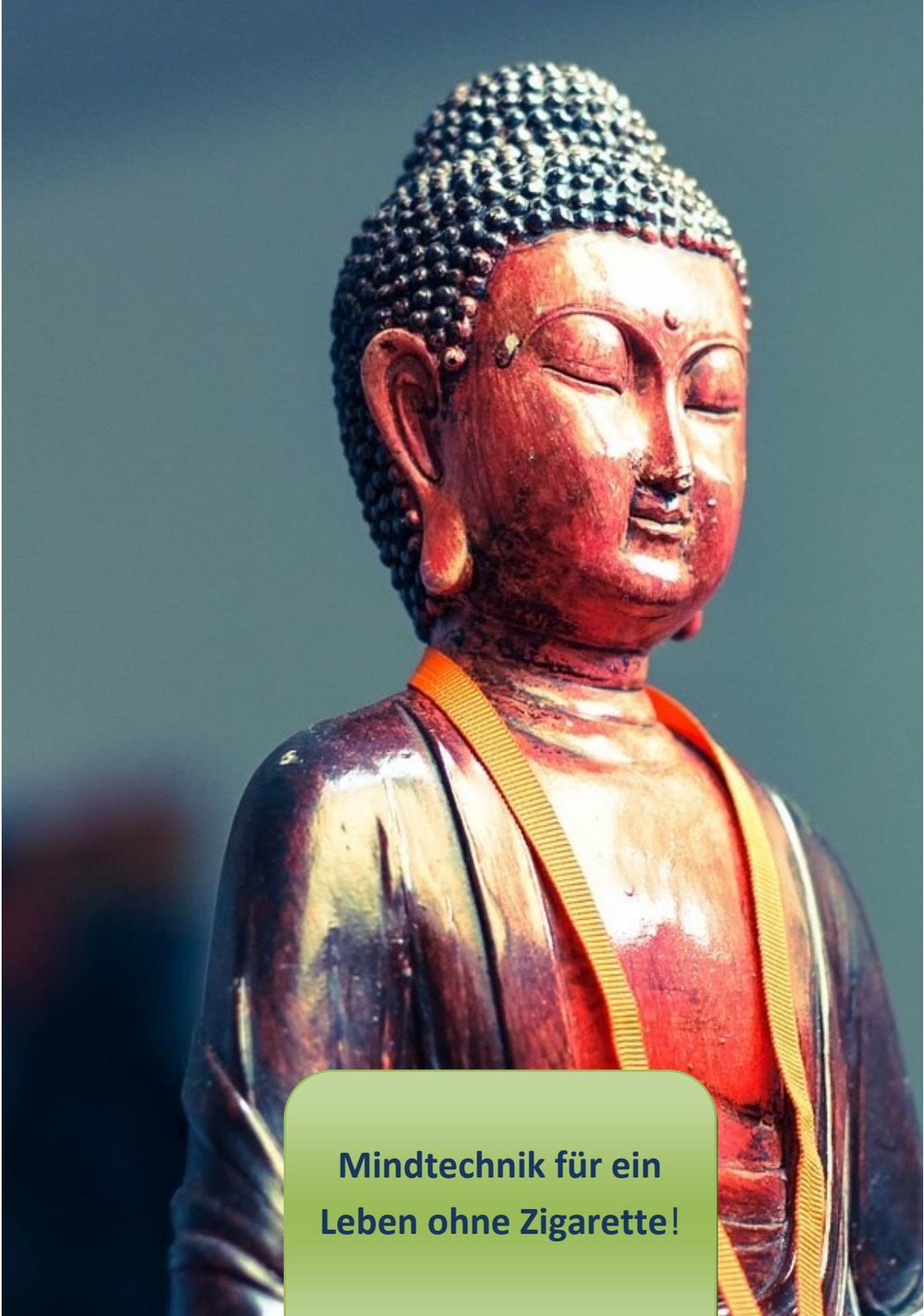


In zwei Minuten zum Nichtraucher: Probiere es aus!



Ich zeige Dir jetzt eine einfache Mindtechnik, bei der das Rauchen mit negativen Gefühlen assoziiert wird. "Rauchen muss von positiven Gefühlen und Erlebnissen entbunden und mit negativen gekoppelt werden - man muss an das Ekligste denken, was man sich jemals vorstellen kann. Und das wird mit dem Rauchen verbunden."

Zunächst wirst Du diese negativen Gefühle mit den Zigaretten verbinden, wodurch die alten, positiven Gefühle ins Wanken geraten und Dein Gehirn die Möglichkeit hat, sich davon zu trennen. Abschließend wirst Du dir positive Gefühle mit der Freiheit verbinden, ohne Zigaretten zu leben – wodurch Dein Geist eine neue, wunderbare Perspektive bekommt.



**Mindtechnik für ein
Leben ohne Zigarette!**

Mindtechnik für ein Leben ohne Zigarette.

Lies die einzelnen Schritte zuerst ganz durch, bevor Du mit der Übung beginnst.

1. Denk an ein Geruch, den Du so richtig widerlich findest. Du solltest in der Lage sein, ihn Dir lebhaft vorzustellen, sonst funktioniert das nicht.
2. Stell Dir nun diesen furchbaren Geruch vor – was Du fühlst, wenn Du ihn einatmest, und wie sehr es Dir zuwider ist. Drücke nun, während Du Dich diesen ekelhaften Gestank weiterhin vorstellst, Daumen und Mittelfinger Deiner linken Hand zusammen.
3. Denke nun an einen Geschmack, den Du so richtig ekelhaft findest – beispielsweise von einem Nahrungsmittel, einem Getränk oder einem Medikament. Du solltest etwas auswählen, das so schrecklich ist, dass Du allein beim Gedanken daran fast in Ohnmacht fällst.
4. Drücke nun Daumen und Mittelfinger Deiner linken Hand zusammen, und stell Dir dabei vor, diese ekelige Substanz zu schlucken.
5. Ruf jetzt, während Du Daumen und Mittelfinger zusammengedrückt hältst ins Gedächtnis, wie ekelhaft Gestank und Geschmack sind. Stell Dir dabei vor, dass Du zuerst vorsichtig und dann stärker an einer Zigarette ziehst, wobei sich den Anteil des Zigarettengeruchs in Deiner Lunge Schritt für Schritt erhöht. Stell Dir vor, dass sich jedes Mal, wenn Du eine Zigarette inhalierst, dieser widerliche Gestank und Geschmack ein bisschen mehr mit dem Geruch und Geschmack der Zigarette verbindet.
6. Wiederhole diese Übung solange, bis Du nur noch Ekel bei der Vorstellung empfindest, eine Zigarette zu rauchen.

Ob das wirklich klappt? Einen Versuch ist es sicherlich wert. Denn Zigaretten machen nicht nur unglücklich, sondern schaden auch massiv der Gesundheit. Krebs, Herz-Kreislauf-Versagen, hormonelle Störungen, vorzeitige Hautalterung, Sehverlust, Zahnschäden – die Liste der Folgeschäden des Rauchens ist sehr lang. Jährlich sterben fast 120.000 Deutsche an den Folgen des Rauchens. Natürlich schon die Abwesenheit der Zigarette auch das Portemonnaie.



**Versuche es doch mal, mach das Experiment mit!
Schaden kann es jedenfalls nicht!**

Deine persönliche Motivationsliste



Erstelle nun eine persönliche Motivationsliste für ein Leben ohne Rauch und Zigaretten. Menschen, die gute Gründe haben und sich diese bewusst machen, sind erfolgreicher beim Aufhören!

Formuliere Deine ganz persönlichen Erwartungen. Wie verändert sich Dein Leben positiv, wenn Du aufhörst zu rauchen?

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner Gesundheit:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner sozialen Situation:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner finanziellen Situation:

Wenn ich rauch frei bin, verbessert sich an meinem Selbstbild:

Wenn ich rauchfrei bin, verbessert sich an meiner körperlichen Leistungsfähigkeit:

Fallen Dir noch andere Vorteile ein? Denke an den Geruch in der Kleidung, an den guten Geschmack. Wie gut wirst Du Dich fühlen, wenn Du rauchfrei bist?

Die Vorteile des Nichtrauchens



Die gute Nachricht:

Schon bald nach dem Programm stellen sich die ersten Verbesserungen ein.



Die gute Nachricht:

Egal in welchem Alter Du mit dem Rauchen aufhörst – das Risiko eines frühzeitigen Todes verringert sich, und das schon kurz nachdem Du Deine letzte Zigarette geraucht hast!



Die gute Nachricht:

Mit diesem System kannst Du dauerhaft und ohne Stress mit dem Rauchen aufhören ohne Gewichtszunahme.



Die gute Nachricht:

Du kannst sehr viel Geld sparen. Wer eine Schachtel Zigarette pro Tag geraucht hat, spart im Monat etwa 150 Euro.

1 214/152
1 MITTWOCH

2 215/151
2 DONNERSTAG

8
9 ab heute ☺

11
12 Nichtraucher

Plane JETZT Dein rauchfreies Leben!

Eine klare Entscheidung: mit dem Rauchen aufzuhören



**Entscheide Dich 'JETZT' und werde endlich
GLÜCKLICHER NICHTRAUCHER.**

Absolut alles, was Du tun musst, ist, Dich für ein Leben ohne Zigarette zu entscheiden. Du hast bereits den ersten Schritt hin zu einem glücklichen Nichtraucher unternommen – einfach nur indem Du diesen Artikel liest. Damit sich Dein Gedankenmuster allerdings dauerhaft wandeln kann, muss dies auf der Zellebene geschehen, was bedeutet, dass Du persönlich am Seminar teilnehmen musst.

Wähle nun einen festen Termin für Deinen Rauchstopp innerhalb der nächsten 72 Stunden. Denn eine psychologische Grundlage besagt, alle Entscheidungen, die wir innerhalb der nächsten 72 Stunden treffen, hat eine Chance von 99% - um erfolgreich umgesetzt zu werden. Tun wir das nicht, haben wir nur eine Chance von nur 1%.

„Warum ich aufhöre?“

Wenn Du Deinen Rauchstopp jetzt anpacken willst, dann fasse die entscheidenden antworten auf diese Frage in einer besonders einprägsamen Formulierungen zusammen:

Dein Ausstiegstermin

Du solltest jetzt einen verbindlichen Termin für Deinen Ausstieg festlegen. Die Erfahrung zeigt, dass eine möglichst baldige Entscheidung innerhalb der nächsten Stunden die besten Erfolgsaussichten hat. Gibt es einen Tag, der Dir besonders günstig erscheint? Ist ein Wochentag besser als ein Wochenende?

Es kann sein, dass Du Zweifel hast, ob mein System auch bei Dir wirklich funktioniert. Damit wärest Du in bester Gesellschaft – es geht fast allen so. Ich kann Dir versichern, dass Du mit meinem System ganz leicht und mühelos mit Rauchen aufhören kannst - ohne Gewichtszunahme und Stress. Jetzt musst Du die Entscheidung treffen und an einem meiner Seminare teilnehmen.

Lass Dir helfen

Es ist eine Tatsache: Wenn Du Unterstützung beim Rauchstopp in Anspruch nimmst, erhöht sich Deine Erfolgchancen deutlich.

Du darfst bereits jetzt freudig gespannt sein, denn Du wirst endlich zum glücklichen Nichtraucher ohne Stress, ohne Gewichtszunahme und ohne Entzugserscheinung.



Persönliche Beratung am Telefon

Telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung bietet einige Vorteile: Du kannst bequem von zu Hause aus Kontakt aufnehmen und Dich individuell beraten lassen. (Mo. – Don. 10:00 – 16:30 Uhr / 0431 - 6575364) Ich freue mich darauf, Dich beim Nichtraucher-Seminar persönlich zu begrüßen. Anmeldung unter: <https://www.hojati.de>

Mit den besten Grüßen,
Dein Reza Hojati | LifeCoach & Hypnotist

Die Häufigsten Fragen

Ich bin extrem Willensschwach. Kann ich trotzdem damit aufhören?

Ja, natürlich, denn im Gegensatz zu anderen Methoden basiert mein System nicht auf Willensstärke, sondern darauf, das Gehirn neu zu programmieren.

Ich habe Angst davor, mir Hoffnung zu machen, nur um dann doch wieder enttäuscht zu werden, falls ich nicht mit dem Rauchen aufhöre oder hinterher zunehme. Wie zuverlässig ist Deine Methode?

Niemand wird gern enttäuscht, aber wie enttäuscht wirst Du sein, wenn Dein Leben sich eines Tages seinem Ende zuneigt und Du meine Methode nicht wenigstens ausprobiert hast? Mach Dir eines klar – wenn Du weiterhin das tust, was Du schon immer getan hast, dann wirst Du auch nur das bekommen, was Du immer schon bekommen hast.



Mehr Infos

Wenn Du entschlossen bist und jetzt für immer mit dem Rauchen aufhören möchtest ohne Stress und Gewichtszunahmen, unterstütze ich Dich gerne bei Deinem Vorhaben:

0 40 – 23 81 63

Telefonische Beratung zur
Raucherentwöhnung Hojati Institut in
Hamburg

Mo – Do.: 10:00 bis 16:30 Uhr

Weitere Informationen oder
Seminarbuchung findest Du unter:

<https://www.hojati.de>