

Warum sollte man nicht rauchen?

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/nichtraucher-motivation/warum-nicht-rauchen>

Die Freunde von *ThaiHealth* gehen einen anderen Weg. Falls du nicht sicher bist, warum du nicht rauchen solltest: Sieh dir dieses schöne Video an! ? Wen würde das nicht zur *kontrollierten Rauchbremsung motivieren*?

Warum man nicht rauchen sollte - hat dich das Video angesprochen?

Warum sollte man nicht rauchen? Die Antwort ist für jeden Raucher anders, für jeden sind andere Gründe entscheidend.

Dieser kurze Film (unter 2 Minuten) von *ThaiHealth*, der bei Youtube und Vimeo bereits die "beste Nichtraucherwerbung ever" genannt wurde, hat eine einfache, klare Botschaft:

Sapere Aude!, habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!

Mit anderen Worten: *Dein bester Berater, dein bester Motivator bist du selbst.*

Höre auf deinen Verstand. ?

Du selbst bist es, der/die die besten Argumente für dich selbst kennt - und zwar so, dass sie zu Herzen gehen.

Lass dich einfach davon motivieren: Du motivierst dich selbst am besten!

Eine einfache wirkungsvolle Nichtraucher-Motivation

Hier ist mein Tipp:

Schreibe einfach einen liebevollen Brief an das Kind, das du einmal warst. Am besten, du schreibst ihn per Hand, also so persönlich wie möglich.

Er muss nicht länger sein als eine Seite.

Der Inhalt: *Warum es nie, nie, niemals anfangen soll zu rauchen.*

Sei nett zu ihm!

Steck den Brief in einen Umschlag und adressiere ihn an dich selbst.

Und dann geh zur Post und schicke ihn ab.

Warum sollte man nicht rauchen?

Wenn der Brief bei dir ankommt, weißt du es.

Dies ist ein Motivationstipp von vielen aus der *kontrollierten Rauchbremsung*, dem Nichtraucher-Programm von [Rauchen ist blöd](#).

Weitere Informationen über die *kontrollierte Rauchbremsung* findest du im Bereich [Fragen und Antworten rund um den Nikotinstopp](#):

Die [kontrollierte Rauchbremsung](#).

Weitere Videos in der Rubrik [Nichtraucher-Motivation](#) :

[Abgefahren! Der Nichtraucherbalkon](#) ⌖ [Wo Raucher sind, da ist das Feuer](#)