

# Inhalt

Nichtraucher/innen-Vorteile .....	1
Wege aus der lästigen Abhängigkeit .....	5
Die Psychologie des Rauchens: Ein Wegweiser hinaus aus dem Raucherlabyrinth .....	6
Die Raucherfalle schnappt zu .....	7
Wissenschaftliche Studien zeigen: .....	11
Die Zigarette nach dem Essen .....	14
Wer hat ein Interesse daran, dass wir rauchen? .....	17
Funktionsweise Nikotin .....	19
Nach der letzten Zigarette: Gewicht halten .....	24
Weitere Tipps für den Ausstieg .....	27
Angenehme Tätigkeiten .....	29
Literaturhinweise/Quellenangaben .....	33
Gute Nachrichten .....	34
Bedürfnis-Verknüpfungen lösen .....	35
Wie Du Deinen emotionalen/energetischen Zustand jederzeit verändern kannst .....	39
MET (Meridian-Energie-Techniken) .....	40
Lösung von spezifischen Situationsverknüpfungen .....	44
Medikamentöse Hilfen/Mesotherapie .....	52
„GLÜCKLICHER NICHTRAUCHER“ .....	54
Wie jeder sich als Glücklicher Nichtraucher fühlen kann – wenn er das möchte .....	54
N o t f a l l b l a t t .....	55