

# Nichtraucher - Vertrag

Vertragspartner:

Ich: (mein Verstand)

mit mir: (mein Unterbewusstsein)

Vorname	Name

Name vom Unterbewusstsein

Hiermit verpflichte ich mich, ab sofort mit dem Rauchen aufzuhören. Ich bin fest entschlossen und lasse mich durch Nichts und Niemanden mehr davon abhalten, ein rauchfreies Leben zu führen. Ich schließe diesen Vertrag mit mir selbst, mit den unten stehenden Unterschriften gehe ich einen verbindlichen Vertrag ein, an dem ich mich zu 100% halten werde.

Sollte ich mich Widererwarten nicht an diesen Vertrag halten, bin ich bereit folgende Vertragsstrafe zu leisten.

Vertragsstrafe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

München, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ich

Mit der rechten bzw. Schreibhand unterschreiben

\_\_\_\_\_  
mein Unterbewusstsein

mit der linken oder nicht Schreibhand unterschreiben.

### **Anmerkungen:**

Bitte unterschreiben Sie diesen Vertrag nur, wenn Sie es ehrlich mit sich meinen und auch bereit sind, die Vertragsstrafe einzulösen.

Sinnvolle Vertragsstrafen können folgende Beispiele sein:

Eine Geldspende, die wehtut, an eine bedürftige Einrichtung.

Eine soziale und oder ehrenamtliche Tätigkeit auf Zeit zu übernehmen, z. B. solange bis ich bereit bin, den geschlossenen Vertrag mit mir einzulösen.

Sie sollten sich vor der Strafe fürchten, was die Einhaltung des Vertrages sehr unterstützen wird.

### **Warnung:**

Unterschreiben Sie **nur**, wenn Sie fest entschlossen sind.

Halten Sie die Vertragsstrafe ein, falls Sie rückfällig werden.

**Spielen Sie nicht mit Ihrem Unterbewusstsein**, denn das könnte nachhaltig Ihr Wertesystem und Selbstbewusstsein angreifen.

Viel Erfolg.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte jederzeit an mich.

Reinhold Segl  
Baaderstr. 74  
80469 München

[reiner.segl@gmail.com](mailto:reiner.segl@gmail.com)

<https://www.hypnose-segl.de/>