



**Nichtraucher
werden und
Nichtraucher
bleiben**

Joachim
Hoier

Nichtraucher werden und Nichtraucher
bleiben

Eine kleine Anleitung mit großer Wirkung



Joachim Hoier

**Nichtraucher werden und
Nichtraucher bleiben**

Das kann jeder nur von einer Sekunde zur
nächsten Sekunde machen!

Ich rauche die letzte Zigarette, treffe die
Entscheidung aufzuhören mit dem Rauchen,
dann bin ich Nichtraucher.
Leider nicht so leicht, doch im Grundsatz der
einzige Weg

Eine kleine Anleitung mit großer Wirkung