

NICHTRAUCHER - VERTRAG

Hiermit lege ich vertraglich fest das ich ab dem 6. Tag, (Datum) _____
des Video Coachings „Endlich Nichtraucher“ nicht mehr rauchen werde.

Als Unterstützung und Motivation dient mir das Video Coaching „Endlich Nichtraucher“.

Meine drei Hauptgründe mich vom Rauchen zu lösen und Nichtraucher zu sein sind:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Als Belohnung gönne ich mir:

- nach einer Woche _____
- nach einem Monat _____
- nach drei Monaten _____
- nach einem halben Jahr _____

Wenn ich den Vertrag erfüllt habe, werde ich:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Unterschrift