

Anhang Tag 4 – Die Zeit arbeitet für Sie!

Kennen Sie die 72-Stunden-Regel? Diese Zeitspanne spielt in vielerlei Zusammenhängen eine wichtige Rolle. Ziemlich genau drei Tage nach einem besonderen Ereignis oder einer wichtigen Entscheidung setzt in unserem Bewusstsein der gnädige Prozess des Vergessens ein. Was von der Natur eigentlich zu unserem Schutz vor der Überflutung von Eindrücken und damit vor Stress eingerichtet wurde, sollten wir bei Dingen, die wir gerade NICHT vergessen möchten, im Blick behalten.

Speziell bei Entscheidungen, die eine gewollte Veränderung in unserem Leben bedeuten, gilt die Regel: Wenn ich dieses Vorhaben nicht innerhalb von 3 Tagen umgesetzt oder zumindest angefangen habe zu realisieren, dann sinkt die Chance darauf auf nur mehr rund 10 Prozent, einige Experten behaupten, dass es weniger als 1 Prozent sei!

Außerdem ist zu berücksichtigen, dass der ganz überwiegende Teil unserer täglichen rund 60.000 Gedanken sich permanent wiederholt, also schon bekannt und damit gewissermaßen „gebraucht“ ist. Nur rund 5 Prozent aller Gedanken kommen täglich neu hinzu.

Da Sie sich vor drei Tagen für die Freiheit vom Rauchen entschieden haben, gilt es also nun sich ganz auf das Neue zu konzentrieren. Sehr viele neue Erfahrungen konnten in der kurzen Zeit noch nicht gesammelt werden. Daher ist der sinnvolle und auch sichere Weg, die Entscheidung zunächst immer wieder zu bekräftigen und sich bewusst zu machen, dass sie richtig war. Weshalb sonst hätten Sie sie getroffen?

Durch das Wiederholen Ihrer Entscheidung und der stetigen Erinnerung an ihre Richtigkeit und ihren Nutzen erleichtern Sie Ihrem Gehirn den Umgang mit der neuen Situation. Und Sie drängen den Protest des kleinen Nikotin-Bandwurms zurück.

Denn: Der zweite nützliche Effekt dieser Vorgehensweise ist der, dass Sie es damit dem Zweifel schwer machen sich in Ihre Gedanken zu drängen. Zwei Gedanken gleichzeitig zu denken ist nicht möglich.

Benutzen Sie heute, wann immer Sie unruhig werden, folgende einfache Sätze in Gedanken:

Meine Entscheidung für den Rauchstopp ist die einzig richtige!

Mit dem Nichtrauchen wähle ich die Freiheit!

Die Zeit hilft mir mein Ziel zu erreichen!