

## **Diese CDs helfen Ihnen, nie mehr zu rauchen.**

Nehmen Sie sich für die Anwendung der CDs Zeit und Ruhe. In möglichst ungestörter Atmosphäre sollten Sie auf einer bequemen Unterlage (z.B. einer Matratze oder Sportmatte) auf dem Rücken liegen und Beine sowie Arme ohne Körperkontakt seitlich locker liegen haben.

### **CD 1**

Sie werden durch diese CD in eine Tiefenentspannung versetzt, wodurch sich die folgenden Suggestionstexte in Ihr Unterbewusstsein einprägen und so Ihre Ziele verwirklicht werden können.

### **CD 2**

Bitte sprechen Sie die Suggestionstexte auf dieser CD in den Sprechpausen nach und achten bitte darauf, dass Sie vor dem Nachsprechen durch den Bauch ein- und ausatmen. Nur in Verbindung mit der richtigen Atmung können Sie sich in einen entspannten Zustand versetzen, in welchem die gesprochenen Texte Ihr Unterbewusstsein erreichen und verwirklicht werden können. Die richtige Atmung erkennen Sie daran, dass Ihre Bauchdecke vor dem Sprechen nach oben und beim Nachsprechen wieder nach unten geht. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, werden Ihnen alle Texte zum Nachsprechen zweimal vorgesprochen.

*Diese CD ist in Sourround 5.1 abgemischt und eignet sich zum Abspielen über eine HiFi-Stereo-Anlage. Für ein optimales Klangerlebnis werden Kopfhörer empfohlen.*

© Paul Röhrig | Foto: © Digitalpress - fotolia.com | Layout: webulino.de  
Gesamtspieldauer: 48<sup>m</sup>35<sup>s</sup>

Text und Sprecher: Paul Röhrig | Musik: Ralph Martin Krug und Paul Röhrig  
Weitere CDs (auch als mp3 zum Download) und Informationen erhalten Sie auf der Internetseite [www.parapsi.de](http://www.parapsi.de).

# PAUL RÖHRIG



**Nichtraucher**  
durch die magische Kraft der Suggestionen

**Doppel-CD mit Suggestionstexten**  
zur Tiefenentspannung und zum Nachsprechen