

Bild, spruch, ...

Herzlich willkommen zu Randfrei

persönlich weiblich

Alter

Beziehungstatus

Zigaretten pro Tag

Status

Ziele

Notes:
 das Personalisieren ist sehr wichtig da jeder einen individuellen Motivator hat.
 Status: frisch verlobt, Ehekrisis
 Rassistierende Kinder...
 Ziele: randfrei in 6 Monaten, reduzieren auf...

Tragen Sie ein Datum ein, ab welchem Sie sich vor jeder Zigarette überlegen ob Sie diese wirklich rauchen wollen:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Notes:
 Die Person sollte sich ein Datum auswählen in dem er sich entscheidet ob er wirklich rauchen will.
 Mit schon das Gedanken das diese Zigarette nötig sei wird der Konsum vermindern.

Zigaretten pro Tag

"Motivator"

→ aktuelles Ziel \leq 6 Zig./Tag

Tagesziel erreicht

Tagesziel nicht erreicht

gut

tot

Notes:
 Bei jeder gerauchten Zigarette sollte das Motivator selbstständig den Zähler hochzählen.
 Überschreitet es die sich gesetzte Limite wird es aufgegründet stark zu bleiben und was er bereits geschafft hat