Avtale om Røykfrihet

Jeg har bestemt meg for å være en røykfri person, med alle fordelene det innebærer. Som røykfri vil jeg høyst sannsynlig leve bedre og leve lenger. Det er en betydelig gave til både meg selv og de rundt meg.

Jeg er derfor villig til å gjennomføre dette programmet, fordi gevinsten ved å være røykfri er så stor. Jeg forplikter meg til å gjøre de enkle, men viktige hjemmeleksene jeg har fått informasjon om.

Jeg bestemmer at min frigjøringsdag er _____

Med frigjøringsdag menes den datoen hvor jeg tar min siste røyk. Dette er datoen hvor jeg første gang lytter til den siste hypnosesesjonen. Etter å ha lyttet til denne sesjonen er jeg røykfri. Jeg skal lytte til denne to ganger til i løpet av de neste 2 dagene.

Fra og med i dag skal jeg selv benytte ordet **RØYKFRI** når jeg snakker om, eller tenker på, å kutte den giftige uvanen fra mitt liv, istedenfor å snakke om «å slutte å røyke». Røykfri!

_____ _____

Navn Dato