VitaKode



Ronny Hansen

– arkitekten bak VitaKode.

«Ronny Hansens ekspertise på røykeslutt basert på hypnoterapi er i verdensklasse.»

Solfrid Endal, hypnoterapeut og coach

«Ronny Hansen er for meg det beste av det beste når det kommer til røykeslutt. Han har vært min lærer og mentor og jeg gir han svært mye av æren for at jeg har lykkes godt i min praksis. Jeg anbefaler hans metode VitaKode på det varmeste.»

Elisabeth Vinje-Andersen, hypnoterapeut, rådgiver, coach

REFERANSER

«Jeg har røykt i snart 40 år. For meg har det vert en befrielse fra dag 1. Har rett og slett ikke hatt lyst på røyk. Jeg har sluttet flere ganger før, dette er noe helt annet, nå er både sinn og kropp røykfri. Når folk sier jeg er flink som har sluttet føler jeg at jeg må si jeg har "jukset".
Jeg anbefaler Vitakode dersom du vil ta den enkle veien til et bedre liv.»

- Leif Halvorsen

«Jeg ble røykfri med Vitakode, og det gikk meget greit. Mye enklere enn jeg forventet. Har forsøkt andre metoder før, men det gikk dårlig. Ronny Hansen har med denne metoden utviklet en unik tilnærming for å bli røykfri. Helt annerledes enn andre metoder. Etter gjennomføring av VitaKode har jeg ikke lyst på røyk lenger. Og det er en herlig opplevelse. Metoden anbefales på det varmeste. Skulle være unødvendig å si at jeg er meget takknemlig.»

- Linda Kaldestad

"Jeg har vært avhengig i 40 år, og trodde aldri det ville bli så enkelt. Men Vita-Kode var en meget positiv opplevelse for meg. Jeg likte spesielt godt novelle-delen av boken. Jeg var faktisk klar til å slutte flere dager før min frigjøringsdag. Da dagen endelig kom, opplevde jeg det som en befrielse. Jeg er takknemlig til Ronny Hansen og VitaKode, fordi jeg nå kan nyte en betydelig bedre helse i særdeleshet, og generelt sett en bedre livsstil. Jeg anbefaler VitaKode til alle som ønsker å bli røykfri. Denne metoden er virkelig unik."

- Anne-Lise Granli, eks-røyker

«Har no vert røykfri siden 11 des 2014. Eg har ikke synes dette var vanskelikt, tror dette har me opplegget til Ronny. Har ikke tenk eller hatt lyst på røyk siden den 11 des. Har fått bedre helse og ikke minst bedre kondis. Hadde nokk ikke klart dette uten denne hjelpen. Så tusen takk for hjelpen Ronny!»

- Hilde Vik, eks-røyker

Det du nå har bestemt deg for – er å være røykfri. Du skal ikke slutte å røyke. Det har en annen effekt å si røykfri, enn "slutte å røyke". Intensjonen bak begge er gode, men sistnevnte har ingen god påvirkning i den delen av ditt sinn som har fått deg til å røyke. Bruk derfor konsekvent røykfri fra nå av.

VitaKode innebærer et samarbeid mellom terapeuten og deg som røyker. Det er derfor viktig at du tar ansvar for den del av gjennomføringen som du selv står for. Dette gjelder i første rekke de hjemmeleksene du blir tildelt. I dette heftet forklarer vi hva disse går ut på.

Et annet viktig bidrag fra din side, er måten du tenker på fremover. Det som foregår i ditt hode frem til din personlige Frigjøringsdag, er avgjørende for sluttresultatet. Det er lite du skal gjøre, men det er viktig. Dersom du tenker feil, er dette faktisk med å sabotere sluttresultatet. Nå er du blitt forklart hvordan du skal tenke, eventuelt styre tankene dine. Og du kan lese litt mer om det i kapittel 2. Når du gjør det påvirker du ditt ubevisste sinn i riktig retning.

The British Medical Association anerkjenner hypnose som den beste behandlingen for å oppnå røykfrihet. Og det med god grunn. I hypnose/selvhypnose henvender vi oss til det ubevisste sinnet. Og det er her nøkkelen til din røykfrie tilværelse ligger.

Dessverre ligger Norge langt etter på dette området. Ringer du Røyketelefonen, får du mange råd, men hypnose er utelatt. Dette kan du være med å endre på. Når du er blitt røykfri på siste time, får du med deg en brosjyre som forklarer om hypnose og røykeslutt. Vi ber deg om å ta denne med til din fastlege, eller bedriftslege, neste gang du skal dit. Gi brosjyren til ham/henne i hånden, og fortell kort din opplevelse. Du bidrar på denne måten til at det norske helsevesenet for øynene opp for hypnose som behandling for røykeslutt. Det er bedre å bli røykfri på denne måten, enn å ta medikamenter, som gir bivirkninger.

Og når du har vært røykfri en stund, er vi selvsagt meget interessert i å få tilbakemelding fra deg. Fortell oss hvordan det går, hva som har skjedd siden din Frigjøringsdag. Send en epost til post@medicor.no, eller epost adressen til din terapeut, om du har denne.

Legg gjerne din opplevelse av å ha blitt røykfri med VitaKode ut på din Facebook-vegg, dersom du er på Facebook. Del den gode nyheten med andre. Hvem vet – kanskje får din gode nyhet andre til å ta den samme avgjørelsen.

Da er det bare å glede seg til fortsettelsen

HUSK! Du fortjener å være røykfri.



"Mer overskudd/ energi"

"Bedre utbytte av fysisk aktivitet"

"Bedre smak/ luktesans"

INNHOLDSFORTEGNELSE

Innledning 2
Kapittel 1 – Hjemmelekser 5
Kapittel 2 – Tankene dine – hvordan styre dem til røykfrihet 9
Kapittel 3 – Røykerens unnskyldninger for å fortsette 10
Kapittel 4 – Nulltoleranse 14
Kapittel 5 – Gevinstene ved å være røykfri 16
Referanser 17
Avtale om Røykfrihet 23

Kopiering eller gjenbruk av innholdet i denne brosjyren er forbudt uten skriftlig samtykke. © Medicor

1. HJEMMELEKSER

Et viktig element i VitaKode er det du gjør selv – hjemmelekser. Det er lite du skal gjøre, og det er enkelt, men har stor betydning. Du påvirker ditt ubevisste sinn via ditt bevisste sinn, og det skal vi utnytte.

Disse hjemmeleksene bidrar til å endre ditt ubevisste sinns oppfatning av røykingen. Og som du nå vet, er det nettopp det som skal til, for å være røykfri, på en enkel måte.

Det meste av det som gjøres i denne prosessen som leder deg frem til din røykfrie hverdag, foregår i ditt hode. Mentale endringer er avgjørende. Så la oss se på hva du skal gjøre for å få ditt ubevisste sinn til å forstå at røyk verken er avslapping, belønning, kos eller en venn.

NOEN FORDELER VED Å VÆRE RØYKFRI

Som du vet er det mange, og betydelig, gevinster for deg å være røykfri. Det er bare gevinster. Listen nedenfor representerer en del av de årsakene vi ofte får høre av klienter som kommer til våre klinikker. Noen av dem er sikkert spesielle for deg, og det vil være årsaker på listen nedenfor som er irrelevante for deg. Dette har ingen betydning. Du vet hvilke som gjelder deg, og du bare tilpasser hjemmeleksene til dine årsaker.

- Vil ha bedre pust og kondisjon
- Vil kvitte meg med den vemmelige lukten som setter seg i klær og hår
- Vil ha bedre ånde
- Vil kvitte meg med frykten for kreft, kols, hjerte/karsykdommer, hjerneblødning, røykebein, hjerteinfarkt, lungekreft og evt. andre sykdommer
- Vil ta tilbake kontrollen
- Vil være et bedre forbilde for barna, eller barnebarna
- Vil bruke tiden til noe fornuftig
- Vil ha finere hud
- Vil ha vekk misfargingen på tennene
- Røyk er sosialt hemmende i dag
- Vil bli oppfattet som fornuftig
- Vil redusere faren for at barna begynner med dette svineriet

- Vil ha bedre pust og kondisjon
- Vil kvitte meg med den vemmelige lukten som setter seg i klær og hår
- Vil ha bedre ånde
- Vil kvitte meg med frykten for kreft, kols, hjerte/karsykdommer, hjerneblødning, røykebein, hjerteinfarkt, lungekreft og evt. andre sykdommer
- Vil ta tilbake kontrollen
- Vil være et bedre forbilde for barna, eller barnebarna
- Vil bruke tiden til noe fornuftig
- Vil ha finere hud
- Vil ha vekk misfargingen på tennene
- Røyk er sosialt hemmende i dag
- Vil bli oppfattet som fornuftig
- Vil redusere faren for at barna begynner med dette svineriet



1.1 PAKK OPP VERBET /SUBSTANTIVET Å RØYKE /RØYK

Som du lærte på første time, benytter vårt ubevisste sinn mye assosiering. Røyken assosieres ofte med avslapping, ro, sosialt samvær osv. Denne assosieringen skal du fjerne, og erstatte med virkeligheten. Det har du allerede kommet i gang med, ettersom du nå har gjennomført den 1. timen. Det kan tenkes du merker lite eller ingenting til dette akkurat nå, men påvirkningen har allerede begynt.

I løpet av dagen dukker det opp tanker i hodet ditt, som er omtrent slik:
- "Nå er det på tide med en røyk"
- "Nå er det lenge siden jeg har røykt"
- "Nå rekker jeg å ta en røyk"
- "Nå fortjener jeg en røyk"
- "Nå hadde det vært godt med en røyk"

Og hver gang du bruker ordet røyk, vil det ubevisste sinnet ditt juble. For det forbinder røyken med noe positivt, f.eks. avslapping, eller en eller annen form for tilfredsstillelse. En slik reaksjon bidrar naturligvis i motsatt retning av den du har bestemt deg for, nemlig å være røykfri.

Dessuten, kjære røyker, så er det noe annet du egentlig driver med. Å røyke er bare et ord, et verb på fem bokstaver. Når du bruker dette ordet, kamuflerer du virkeligheten for ditt ubevisste sinn, som jo assosierer røyken med noe positivt. Du er nødt til å sette andre ord på denne giftige uvanen din.

Du skal rett og slett unngå å bruke ordet røyke, eller røyk fra nå av. Konsekvent. Det kan være en utfordring til å begynne med, men bare gjør så godt du kan. Hver gang du skal røyke fra nå av skal du ordlegge deg på en annen måte. Det er viktig at du sier setningene nedenfor når du skal ta deg en røyk, og mens du røyker. Velg punkter fra listen på side 5, som er relevant for deg, og som treffer deg litt. Nedenfor følger noen eksempler på slike utsagn:

- "Nå skal jeg ut å skaffe meg dårligere pust"
  Utelat ordet ut, om du røyker inne
- Nå skal jeg ut å skaffe meg dårlig ånde
- Nå er det lenge siden jeg har fått i meg litt blåsyre
- Nå skal jeg ut å øke risikoen for å få kreft
- Nå rekker jeg å forgifte meg selv litt mer
- Nå skal jeg ut å bruke pengene mine på å øke slitasjen på hjertet mitt
- Nå er det på tide å vedlikeholde hostingen min
- Nå skal jeg ut å skaffe meg selv flere rynker
- Nå hadde det vært godt med litt arsenikk
- Nå er det på tide å være slave igjen
- Nå skal jeg ut å forkorte livet mitt
- Nå er det på tide å skuffe de rundt meg.

Du skjønner sikkert hvor vi vil med dette. Ditt ubevisste sinn vet at alt ovenfor er negative ting. Ditt ubevisste sinn vil for enhver pris unngå kreft. Men det finnes ingen assosiering mellom røyk og kreft i ditt ubevisste sinn. Denne forståelsen er i ditt bevisste sinn. Når du nå begynner å snakke på denne måten, vil du skape nye assosieringer mellom ditt ubevisste sinn og røyken, og de er negative. Og det er i denne sammenheng selvsagt bra.

1.2 JEG ELSKER Å VÆRE SUNN , FRISK OG RØYKFRI X 100

Du kan eventuelt bytte ut ordet elsker med fortjener, om du synes dette kjennes riktigere for deg. Denne setningen skal du si minst 100 ganger hver dag. Det er ingen øvre grense. Si den gjerne 300 ganger. Det er for øvrig unødvendig å telle. Dette tar fokus vekk fra innhold, fordi du konsentrerer deg om tellingen. Det vil ta deg mellom 4 og 5 minutter å si denne setningen 100 ganger. Du kan derfor følge litt med på tiden. Og du kan gjerne dele det opp i 1 minutt 4 ganger pr dag, eller 2 ganger 2 minutter. Men som nevnt, ingen øvre grense.
La det være den siste setningen du sier før du sovner, og det første du sier når du våkner. Det er viktig at setningen sies akkurat slik som den er skrevet her. Husk at ditt ubevisste sinn ofte oppfatter ting annerledes enn det bevisste sinnet, derfor er både grammatikk og ordvalg viktig her. Vi kaller slike setninger for affirmasjoner.

1.3 SYLTET ØYGLASSET

Kanskje har du brukt et syltetøyglass som askebeger før. Om det er ukjent for deg, skal vi forklare. Fyll 1/3 av et syltetøyglass med vann. Når du er ferdig å røyke (forgifte deg selv – for du er vel begynt å snakke slik nå) skal du putte sneipen oppi glasset. Når du har fått noen sneiper oppi glasset, skal du gjøre følgende:
- L ike før du tar deg en røyk, skal du skru av lokket, lukte på innholdet (ta deg et godt drag inn nesen), og sette lokket på igjen. Så går du ut og snakker om røyken slik du nå skal snakke – blåsyre, forgifte deg selv, øke risikoen for at barna begynner å forgifte seg selv, svekke pusten din osv. Når du er ferdig, hiver du sneipen oppi, og tar et nytt godt drag inn nesen.

Etter kort tid begynner den ekle substansen i syltetøyglasset å se mer og mer vemmelig ut, og det lukter dårligere og dårligere. Igjen skapes det negative assosiasjoner til røyken.
Så kan du forestille deg at du tar ut alle sneipene fra glasset, men lar vesken være igjen, samtidig som du tenker over at 70-80% av kroppen din består av vann. Nå kan du lure på hvordan dette vannet i kroppen din ser ut.

1.4 KUTT UT 20% AV DE FASTE RØYKESITUASJONENE

Du skal nå fjerne 20% av dine røykesituasjoner. Dvs. at dersom du røyker 20 om dagen, skal du fjerne 4 røykesituasjoner. Dersom du forgifter deg selv når du snakker i telefonen, er dette å betrakte som en røykesituasjon, men det kan fort bli flere røyk. Du velger selv hvilke situasjoner du kutter ut. Men det må være de faste. Poenget her er selvsagt å bryte dine røykemønster.

Eksempler på slike faste røykesituasjoner er:
- Med det samme du står opp
- Den med kaffe etter frokost
- I bilen på vei til/fra jobb
- Når du kommer på jobb
- Røykepauser på jobben
- Etter lunsj/middag
- Når du snakker i telefonen
- Når du ser tv (om du forgifter deg selv inne)
- Når du sitter ved pc'en
- Før du legger deg

1.5 VISUALISER

Vet du at vårt ubevisste sinn oppfatter virkelighet og fantasi likt? Derfor er visualisering en meget effektiv metode for å programmere denne delen av sinnet. Jo mer positive ting du kan plante inn i sinnets hage, jo bedre er det for deg, og jo bedre er hverdagen din.

Når du visualiserer er det en fordel at du slapper av. Sett av ca. 5 minutter til visualisering. Unngå å bli forstyrret. Sett deg godt til rette i en god stol, eller legg deg ned på en sofa. Bruk det første minuttet til å puste jevnt og rolig. Du skal rett og slett senke deg litt ned, oppnå en fin hvilepuls.

Så begynner du å se for deg bilder, eller små filmklipp. Du skal nå se for deg situasjoner hvor du til daglig røyker, men i disse bildene er det ingen røyk. Rett og slett fordi du er blitt røykfri i filmen din. Se for deg så godt du kan. Noen mennesker er meget visuelle, og vil ha lett for å se slike ting for seg. Andre mennesker er mer auditive, og kan kanskje ha litt problemer med å se ting for seg. Andre igjen kan være kinestetiske. Dette er typisk følelsesmennesker.

Uansett hvilket representasjonssystem som er mest fremtredende hos deg, skal du gjøre så godt du kan. Se for deg situasjonen om morgenen, hvor du vanligvis tar en røyk med en kopp kaffe etter frokost. I bildene/filmen din er det kun en kopp kaffe. Det er ingen røyk, og du nyter det. Kjenn på den vidunderlige følelsen det er å være røykfri, det å ha tatt tilbake kontrollen, kjenn den vidunderlige frihetsfølelsen. Når du våkner opp dagen etter din personlige frigjøringsdag, og du sitter der med kaffekoppen etter frokost, så har du allerede vært der mange ganger – i ditt sinn. Du venner rett og slett sinnet ditt til å være røykfri – du er mentalt forberedt. Dermed unngår du at den røykfrie hverdagen din oppleves som noe uvant og nytt.

Legg også på stemmer når du visualiserer,
Hør en person som betyr noe for deg si noe slikt til deg:
- "Så flott Bente, at du er blitt røykfri, jeg er virkelig stolt av deg"
- "Så flott pappa, at du er blitt røykfri, jeg er så stolt av deg. Du er flink."

Legg på så mye av dine sanser som du kan, når du visualiserer. Jo mer du gjør det, jo virkeligere oppfattes det av ditt ubevisste sinn, og jo mer effekt har det. Derfor er det effektivt å legge inn et utsagn som det ovenfor. Legg også på følelser. Se deg selv gå tur på fjellet, kjenn hvor deilig det er å trekke inn den friske luften, ned i lungene dine som blir renere og renere for hver røykfrie dag som går.

Alle de beste idrettsfolkene visualiserer. Innen idretten kalles det for mental trening.

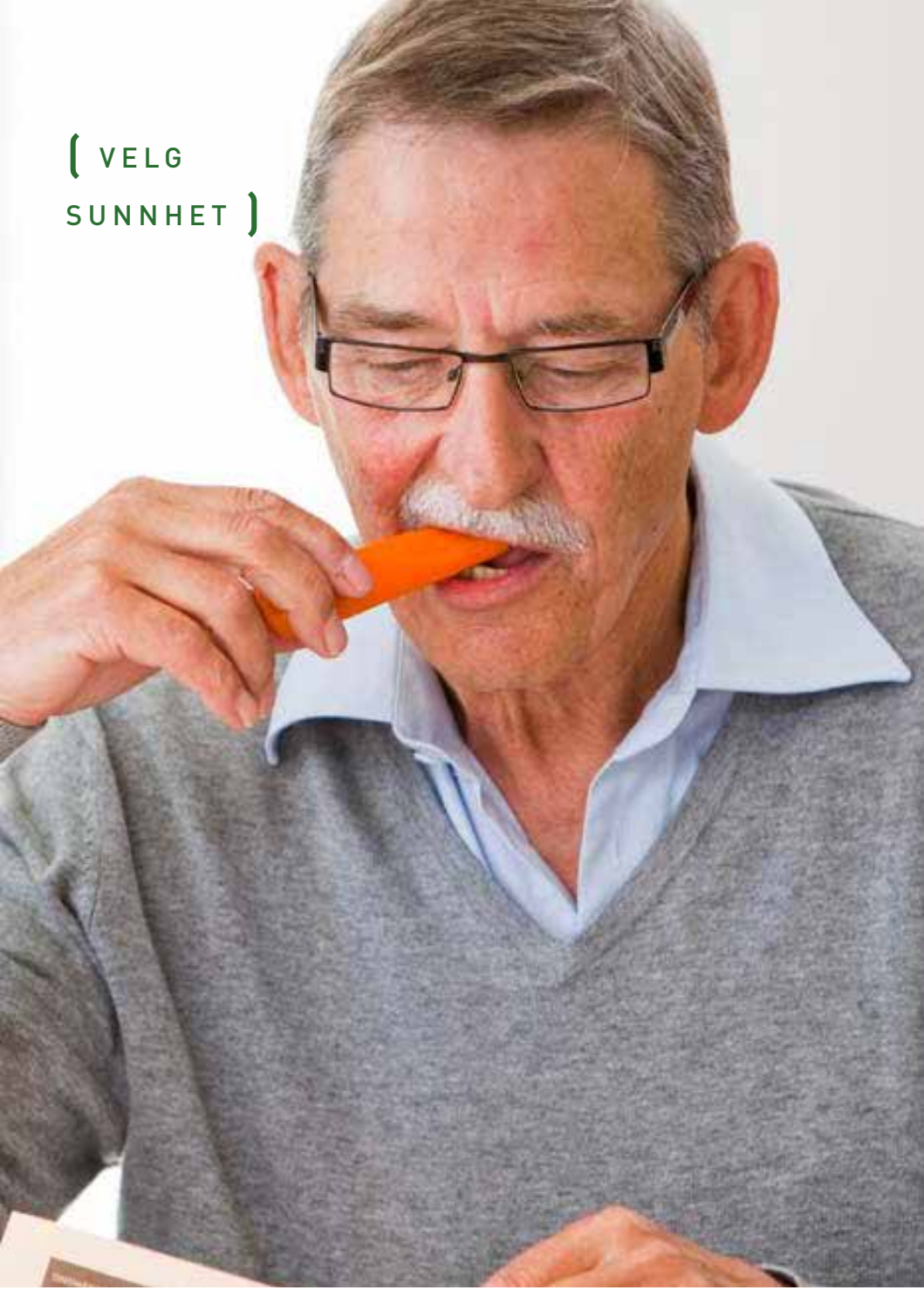
1.6 HA LYST PÅ RØYK NÅR DU KOMMER TIL NESTE TIME

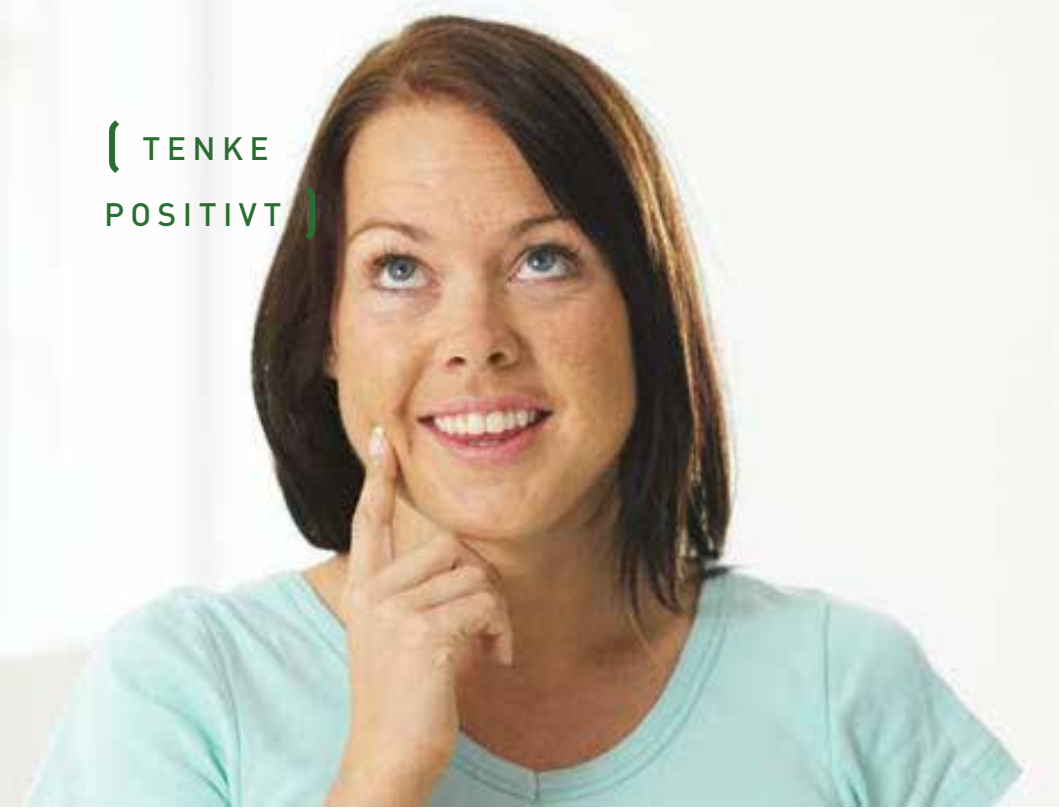
La det være lenge siden du tok din siste røyk, når du kommer til din neste time. Forsøk å "opparbeid" deg et betydelig røykesug. På neste time vil terapeuten vise deg hvordan dette røykesuget forsvinner/reduseres på en rask og enkel måte.

1.7 TA MED RØYKPAKKEN TIL NESTE TIME, DERSOM DU IKKE ALLEREDE HAR LAGT DEN IGJEN HOS DIN TERAPEUT

Pakken skal du signere i løpet av neste time, og den skal legges igjen hos terapeuten. Når du så kommer til siste time, skal du skrive på datoen, og oppsigelsen av røyken i livet ditt, er et faktum. Du har lov å forgifte deg selv helt frem til siste time.

(VELG
SUNNHET)





2. TANKENE DINE
– HVORDAN STYRE DEM TIL RØYKFRIHET

De aller fleste som kommer til oss for å bli røykfri, har gjort flere forsøk på å slutte tidligere. Og alle forsøkene har naturligvis endt med at de har begynt med å forgifte seg selv igjen. Og mange er derfor skeptiske til enda et nytt forsøk. Det oppstår som oftest en tøff kamp når man forsøker å bli røykfri, spesielt når viljestyrkemetoden brukes. Derfor tror mange at denne gangen blir det også tøft.

De fleste opplever likevel at det var enkelt denne gangen, fordi hypnose ble brukt som metoden. Og som tidligere nevnt – hypnose brukt av dyktige terapeuter, er det beste du kan bruke for å bli røykfri. Og VitaKode er den beste.

Det er imidlertid viktig at du unngår disse negative tankene. Tanker dukker opp i sinnet vårt, uten at vi kan styre det. Men vi bestemmer selv hva vi vil gjøre med disse tankene. La oss gi deg et eksempel, som illustrerer det vi her mener.

La oss si at det plutselig dukker opp en tanke i hodet ditt

"Jeg har forsøkt før, og det var helt forferdelig".

Nå har du mulighet til å forsterke dette, eller du kan erstatte tanken med noe positivt.

Negativt alternativ: "Ja, jeg husker sist, det var en forferdelig kamp. Jeg ble sint og irritert, kjeftet på folk rundt meg, la også på meg noen kilo. Hvordan skal dette gå. Orker jeg virkelig en slik kamp en gang til. Hva kommer til å skje, blir jeg like sint og irritert. Jeg gruer meg til dette forferdelige røykesuget".

For det første er det sjeldent man får røykesug med VitaKode, og dermed unngår du å bli sint og irritert, eller å legge på deg. Men poenget her er at dette uansett er feil måte å håndtere slike tanker som plutselig dukker opp.

Husk setningen: **Det du har fokus på, får du mer av i livet ditt.**

Og hva er det du har fokus på i det negative alternative ovenfor? Du har fokus på hvor vanskelig det blir, og på røykesuget som kommer. Og hva får du mer av – jo, nettopp det at det blir vanskelig, og at du får røykesug. Er det dette du vil ha? Tvert imot. Du ønsker at det skal være enkelt. Hypnose gjør det enkelt, men du må hjelpe til selv. Les alternativet nedenfor, så skjønner du hvordan du skal tenke.

Positivt alternativ: "Dette blir bra. 9 av 10 blir røykfri. Da må det jo være enkelt. Og tenk på alle fordelene ved å være røykfri. Og på hvor stolt jeg kommer til å bli. Tenk på hvor glad de rundt meg blir. Jeg kommer til å leve lenger, og leve bedre. Jeg gleder meg mer og mer for hver dag som går. Det blir helt fantastisk endelig å være kvitt denne giftige uvanen. 9 av 10 greier det, og jeg vet jeg er en av de 9. For en vidunderlig tanke endelig å bli fri. Jeg fortjener å være røykfri, og det gjør de rundt meg også".
Det er altså du som i stor grad er med å forme sluttresultatet. Vil du ha røykesug, eller vil du det skal være enkelt? Svaret er innlysende, så velg det riktige alternativet ovenfor. Selv om du ikke tror på det, gjør som forklart likevel.



2. UNNSKYLDNINGER

RØYKERENS UNNSKYLDNINGER FOR Å FORTSETTE

En røyker kommer ofte med ulike unnskyldninger for å fortsette å røyke. La oss se litt på noen av dem, og se hvor troverdige de egentlig er.

"Røyken får meg til å slappe av"
Dette er den vanligste, og på en måte den mest troverdige. Det er riktig at mange røykere opplever en slags avslapping, tilfredshet når de tar de første trekkene av en røyk. Men i første time ble du forklart at du er blitt lurt. Som du ble forklart, er røyken laget og satt sammen akkurat som den er, for å gi deg denne illusjonen av avslapping. Men du vet nå at du er blitt grundig lurt. Og det kan jo umulig være avslappende å tenke på.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning

"Redd for å legge på meg"
Denne er klassisk, spesielt blant kvinner. Du har sluttet å røyke tidligere, og du gikk kanskje opp 10 kg på kort tid. Og argumentet er forståelig. Det gir ingen helsegevinst å være overvektig. Mange tenker da at det er like greit å røyke, de velger ett av to onder.

I løpet av første timen ble du forklart hvorfor dette skjer, og at dette nesten aldri skjer når du bruker VitaKode.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning

"Jeg blir så sint og irritert når jeg slutter å røyke"
Det har kanskje vært slik tidligere. Mange av de som kommer til våre klinikker, sier det samme. Men når de er ferdig med denne behandlingen er de like rolig, eller mer rolig enn da de røykte. Det er igjen denne kampen mellom det bevisste og ubevisste sinnet som skaper denne irritasjonen. Og årsaken er, som du nå vet, at du må bruke mye energi på å holde deg røykfri når du bruker viljestyrkemetoden. Det er som om ditt ubevisste sinn forteller deg "bare ta deg en røyk", eller "du trenger å slappe av", eller "du kan slutte senere", eller "èn røyk er ok". Du bruker mye fokus og krefter på å kjempe imot. Du er dermed i underskudd på energi til å takle hverdagens utfordringer, og det ender med at du glefser litt til høyre og litt til venstre.

For de aller fleste som blir røykfrie med VitaKode, er dette ukjent.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning

"Jeg skal jo dø av noe likevel"
Denne unnskyldningen er patetisk. Det er klart vi skal dø av noe. Men å dø av noe selvpåført, som i mange tilfeller også går ut over andre, det kommer langt opp på listen over meningsløse gjøremål. Forskning indikerer at hver røyk tar 7 -11 minutter av livet ditt.. Det du har forkortet livet ditt med hittil, er selvpåført. Dersom du har noen rundt deg som er glad i deg, kanskje til og med avhengig av deg, f.eks. barn, er det egoistisk av deg om du velger å røyke.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning

"Jeg trenger å belønne meg selv"
Ser du på dårligere pust som belønning. Eller at du rynker til huden din? Ser du på det å være en slave som belønning? Ser du på det å kaste vekk 1000-vis av kroner hvert år på å forgifte deg selv som belønning. Ser du på det å lukte som du gjør etter å ha tatt en røyk som belønning? Ser du på det å ha lunger som biologisk sett kanskje er 10-15 år eldre enn det som står på fødselsattesten din som belønning (avhengig av hvor mye og hvor lenge du har røykt). Ser du på det å belaste hjertet unødvendig som belønning?

Vær klar over at du kan ta deg en pause når du trenger det, uten å forgifte deg selv samtidig. Dersom du trenger en unnskyldning for å ta 5 minutter for deg selv, eller vekk fra hverdagen, så lag deg en ny rutine. Sett deg ned, lukk øynene og visualiser/mediter. Hent frem din Ipod og lytt til en av dine favorittmelodier.
Begynn å løse en sudoku, da trener du hjernen din samtidig, istedenfor å drepe hjerneceller med røyken. Ta deg 5 minutter på en ergometersykkel, eller 20 armhevninger, og tren kroppen din opp istedenfor å bryte den ned.

Å bruke begrepet belønning i ovennevnte sammenhenger, er så langt fra sannheten som det er mulig å komme. Røyken er en straff. Punktum

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning



"Jeg trenger å ta meg disse pausene"
Vi trenger alle å ta pauser. Det er bra å ta pauser. Men hvordan håndterer de som er røykfri slike pauser. De har det samme behovet for pauser som røykerne har. Og de som er røykfri klarer å ta pauser, uten å forgifte seg selv samtidig. Noen grunn til at det skulle være vanskeligere for deg å gjøre det samme? Dersom du tror det er røyken som gjør at du kan ta pauser, så bør du tenke deg litt om. Du kan ta deg en tur ut på terrassen om kvelden for å ta en pause, uten å være et dårlig forbilde for barna. Du kan ta deg en pause på jobben selv om du er røykfri. Ta med deg en kopp kaffe og ta en pause.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning

"Jeg kommer til å savne denne vennen"
Igjen et patetisk utsagn. Ok, kanskje du har sett på røyken som en venn, fordi den har fulgt deg i tykt og tynt. Den har vært der når du har hatt det fint, når du har vært nedfor og lei deg, når du har vært ensom, når du har trengt en pust i bakken. La oss omskrive setningene ovenfor: Røyken har forgiftet deg i tykt og tynt. Den har forgiftet deg når du har hatt det fint, når du har vært nedfor og lei deg (er det rart du har vært lei deg?), den har forgiftet deg når du har vært ensom, og når du har trengt en pust i bakken.

Eller slik: Den har gitt deg dårligere pust i tykt og tynt. Den har gitt deg dårligere pust når du har hatt det fint, når du har vært nedfor og lei deg (er det rart du har vært lei deg?), den har gitt deg dårligere pust når du har vært ensom, nå du har trengt en pust i bakken.

Eller slik: Den har forkortet livet ditt i tykt og tynt. Den har gitt deg dårlig lukt og ånde når du har hatt det fint, når du har vært lei deg (er det rart du har vært lei deg?), den har øket risikoen for at du pådrar deg sykdommer du garantert ønsker å unngå når du har vært ensom, den har fått deg til å være et dårligere forbilde for barn når du har trengt en pust i bakken.

Slik kunne vi fortsatt med økonomi, det at du er en slave, at du skuffer andre som står deg nær. Hvis du er mann: du møter problemer tidligere i sexlivet ditt enn om du hadde vært røykfri, hvis du er kvinne (og noen menn): du gjør huden din slappere og mer livløs. Hvis du trener reduserer du utbyttet av treningen, du reduserer smak- og luktesansen din.

Å bruke begrepet venn i ovennevnte sammenhenger, er så langt fra sannheten som det er mulig å komme. Røyken er din fiende. Punktum.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning

DIVERSE FORKLARINGER (UNNSKYLDNINGER):

- Hvor skal jeg gjøre av hendene mine? Se hva røykfrie mennesker gjør med sine hender, så gjør du det samme. Så enkelt er det. Det er bare en uvane å ha noe i hendene. Og den kan du enkelt venne deg av med.

- Jeg tenker bedre når jeg røyker. Røyken dreper hjernecellene dine. Tenker du bedre med færre hjerneceller?

- Jeg føler meg i fin form så hvorfor slutte. Den røyken du tar i dag, skader deg mer enn den røyken du tok i går. Den røyken du tar i morgen, skader deg mer enn den røyken du tar i dag. Kroppen din blir eldre for hver dag som går. Jo før du blir røykfri, jo bedre og enklere er det.

- Min onkel røykte til han var 90, og var aldri syk. Hvis så er tilfelle, er han et av unntakene. Statistikken når det gjelder røyk og konsekvenser av røyking, er lite hyggelig lesing for røykerne.

• **Jeg trenger denne kosen som røyken gir.** Vi regner med du har skjønt at denne forklaringen hører inn under det som er skrevet på forrige side "Jeg kommer til å savne denne vennen". Er det kos å øke risikoen for å få kreft, er det kos å lukte som en røyker gjør, er det kos å være en slave, er det kos å skaffe seg dårligere pust, er det kos å være et dårligere forbilde for barn/barnebarn, er det kos å gjøre huden sin eldre, er det kos å belaste hjertet ditt unødvendig, er det kos å forkorte livet ditt, er det kos å forgifte deg selv, osv. osv.

Konklusjon: Ugyldige unnskyldninger.

Og hva står du igjen med da? En konklusjon om at å være røykfri er det eneste riktige og fornuftige for deg å gjøre. Vel, da er det bare å fortsette med hjemmeleksene, og gled deg til din Frigjøringsdag. Du har mye å glede deg til når du får friheten din tilbake.





4. NULLTOLERANSE

De fleste røykere har gått i denne fellen. Og de har lært. Dersom du har unngått denne fellen så lær av det vi forteller her.

For alle som trenger hjelp til å bli røykfri gjelder NULLTOLERANSE.

Når du har vært røykfri en tid, føler du sikkert at du har kontroll. Derfor gjør det ingenting om du tar deg en enkelt sigarett. Glem det. Den ene sigaretten ville ha kostet deg ca 33.600 i året (om du røykte 20 sigaretter pr. dag, og en 20-pakning koster kr. 100,-).
Du mister kontrollen i det du tar deg en eneste røyk.

For de fleste som gjør denne feilen er det snakk om en gradvis retur. Du tar deg en røyk. Den smakte antageligvis ubehagelig, kanskje til og med dårlig. Derfor tror du at det går helt bra. Så går det noe tid, kanskje en uke eller noen uker, og du tar deg en ny, for du tror du har kontroll. Og så går du langsomt over til å forgifte deg selv kun om helgen. Etter en stund er fredagen en del av helgen. Når det har gått litt tid til tar du deg kanskje bare en røyk i ukedagene, f.eks. den om morgenen. Og slik fortsetter det til du er tilbake der du var da du røykte.

For noen få er imidlertid veien tilbake rask og brutal. Vi hadde en klient som kom og ville bli røykfri. Han hadde vært borte fra røyk i 15 år. Så var han på ferie med kona, som røykte. De ble mye plaget av mygg der de var på ferie, og de merket at konas røyk holdt myggen på avstand (den har i det minste litt fornuft den lille tassen som flyr rundt og plager oss). Han ba kona om røyk for å holde myggen på avstand. Han fortalte oss at han var sikker på at det ville gå bra, han hadde jo tross alt vært røykfri i 15 år. Dagen etter kjøpte han sin egen 20-pakning og røykte hele pakken. Han fortalte at det var som å skru på en bryter. Han var hardt og brutalt tilbake til sin røykeuvane.

UFORNUFT OG IDIOTI

Noen få ganger hender det at folk ringer oss og spør om de kan få nye timer. De har vært hos oss og blitt røykfri. Da spør vi alltid hva som har skjedd. Det er merkelige forklaringer som blir presentert oss.

- "Jo, det skjedde noe på jobben, og jeg ble så forbannet!"

Hva på jobben blir bedre av at man forgifter seg selv? Vil det å ta seg en røyk fjerne problemet på jobben? Ingen grunn til å svare på spørsmålet, svaret er innlysende.

- "Min samboer har gått fra meg, jeg er helt utafor".

Kommer samboeren tilbake om du begynner å røyke? Blir ditt humør eller situasjon bedre av at du straffer deg selv med en røyk, i tillegg til at hun har gått fra deg? Det må da gjøre hele situasjonen mye verre. Plutselig har du fått denne giftige uvanen å stri med i tillegg.

- Jeg ble rett og slett nysgjerrig. Sluttet å røyke for 3 år siden. Føler ingenting for å røyke, men lurte på hvordan det ville være".

Denne er patetisk. Her har du jobbet som besatt, forsøkt mye for å bli røykfri, brukt tusenvis av kroner på å skade kroppen din, luktet dårlig, bare for å nevne noe, og så er du nysgjerrig? Det eneste du er nysgjerrig på er hvordan det føles å gjøre noe idiotisk.

VitaKode er genial. Den er rett og slett enestående god. Men metoden har ingen effekt på idioti. Og idioti er det når man tar en røyk, etter å ha blitt røykfri, bare fordi man er nysgjerrig.

Til alle klienter som kommer til våre klinikker, forklarer vi grundig farene ved "bare èn røyk". Vi legger stor vekt på å understreke det faktum at èn røyk er nok. Èn røyk, er èn for mye. Èn røyk er alt som skal til for å falle tilbake til gamle synder.

Derfor er det så umåtelig viktig at du aksepterer at det er nulltoleranse som gjelder, og bestemmer deg for å leve etter det. Og når du synes det er enkelt å være uten røyk, vel, så bare forbli røykfri.

I tillegg til alt vi har nevnt i dette hefte, så er det ufattelig teit å røyke. Voksne, fornuftige, oppegående mennesker, suger på en giftig pinne flere ganger hver dag!



2. GEVINSTENE

FYSIOLOGISKE GEVINSTER VED Å VÆRE RØYKFRI

Etter 20 minutter
Luften rundt deg er bedre, blodtrykk og puls er tilbake til normalt.
Temperaturen i hender og føtter stiger også til normalnivå.

Etter åtte timer
Blodet ditt inneholder normale mengder kullos og oksygen.

Etter ett døgn
Allerede nå er det reduserte risiko for hjerteinfarkt.

Etter to døgn
Nå begynner kroppen din å tilpasse seg mangel på nikotin.
Smak- og luktesansen blir også bedre.

Etter tre døgn
Nå blir det lettere å trene. Lungekapasiteten øker, det blir lettere
å puste og musklene rundt luftrøret fungerer bedre.

Etter to til tolv uker
Blodsirkulasjonene blir bedre og du merker at du kommer i bedre form.

Etter en til ni måneder
Problemer med hoste, tretthet og tette bihuler blir redusert.
Du får mer overskudd og energi, og lavere risiko for å bli syk.

Etter ett år
Nå er risikoen for å dø av hjerteinfarkt halvert i forhold til da du røykte.

Etter fem år
Risikoen for dø av lungekreft er også halvert.

Etter sju år
Celler som var i ferd med å utvikle seg til kreftceller er erstattet av friske celler.

I tillegg til ovennevnte kommer de vi allerede har nevnt: Frihetsfølelsen, bedre forbilde for barn/barnebarn, bedre lukt, bedre økonomi, slippe den flaue følelsen, friskere/sunnere hud, bedre samvittighet, osv.

REFERANSER

«Vi er et par som har røykt i mellom 30 og 40 år. Og som så mange andre har vi forsøkt ulike metoder for å slutte, men vi har aldri klart å slutte helt. Vi var blant de som testet ut VitaKode før den ble publisert. Og vi er begge imponert. Å bli røykfri var enkelt. Ingen røykesug i det hele tatt. Vi er overbevist om at måten VitaKode påvirket vårt ubevisste sinn på var avgjørende for vår del. Metoden er enkel å forstå. Hjemmeleksene er enkle og meget virkningsfulle. Forsøk VitaKode du også, metoden er meget unik. Dersom du har bestemt deg for å bli røykfri anbefaler vi denne metoden på det sterkeste.»

- Kristian og Gerd Maubach, eks-røykere

«Jeg begynte å røyke da jeg var 16. har sluttet mange ganger, men begynt igjen hver gang. For noen år siden gjorde VitaKode meg røykfri. Jeg var litt skeptisk før jeg begynte, Jeg kan nå være sammen med røykere og det gjør meg ingen verdens ting. Angrer bare på at jeg ikke gjorde dette tidligere. Min kjæreste brukte samme metode for 17 måneder siden, og hun er også røykfri - meget enkelt - takket være VitaKode.»

- Kjetil Sivertsen, eks-røyker

«Jeg ble røykfri i begynnelsen av september 2014, og det har vært helt problemfritt. Røyking angår meg rett og slett ikke lenger. Tusen takk til Ronny Hansen og VitaKode.»

- Frøydis Sandnes, eks-røyker

«Å være røykfri er fantastisk. Har du forsøkt alt, men ikke lykkes? Blir røykesuget for sterkt for deg? Da er løsningen å bli røykfri med VitaKode. Du blir fri fra sigarettene, og fri fra røykesuget.»

- Evelyn Monslaup, eks-røyker

Jeg er en mann på 55 år, og historien jeg vil fortelle begynte i det små for 42 år siden, altså da jeg var rundt 13 år gammel. Den gang var røyk sosialt akseptert og ble gjerne et middel til å vise de store å tøffe guttene at her var det ingen smågutter til stede. En røyk ble til to, og to ble til fire og så videre.

For å lage en kortversjon, så fulgte jeg altså denne askebelagte veien trofast. Jeg stiftet familie og fikk barn, selv da min egen far døde av lungekreft for en 20 år siden, fant jeg ikke verken vilje eller motivasjon til å slutte.

Tiden gikk, og røykeforbruket økte til et punkt da jeg innså at dette var galskap (40 til 60 sigaretter om dagen), konklusjonen var naturlig nok, jeg må slutte å røyke. Men det var ikke så lett som jeg trodde. Begynte med nikotin tyggis, nikotin plaster, for så å prøve tabletter. For å være helt ærlig, så var det en periode jeg røykte, hadde nikotin plaster og tygget nikotin tyggis, SAMTIDIG!

Det hele toppet seg da jeg under min vanlige 5 minutters røykehoste om morgenen, oppdaget at jeg hostet blod! Det var gjerne ikke så rart etter 42 års mishandling av både kropp og lunger.

Behandlingen startet i 2010, 3 ganger, husker en hendelse, det var gått vel en uke siden den siste behandlingen, jeg satt sammen med noen bekjente før vi skulle dra til byen på festligheter. 20 pakningene lå og fløt rundt fingrene mine, folk blåste røyk på og rundt meg, men det gjorde meg ingenting, ingen abstinenser, ingen lyst, det var akkurat som jeg aldri hadde røykt! Veldig merkelig.

Nå er det gått fem år, fem røykfrie år, fem fantastiske år uten den slavebindende røyken. Jeg har selvfølgelig hatt legesjekker i disse årene etter røykeslutt, og det ser ut som dette har gått veldig bra, ingen sykdom etter røyken.

Til slutt vil jeg si: Takk for livet, uten denne behandlingen hadde jeg vel ikke satt her i dag.

- Atle Berge

Hypnose virker

- og brukes ofte til:

- Røykeslutt
- Vektreduksjon
- Selvtillit
- Angst
- Søtsug
- Fobier
- Avhengighet
- Negative tanker/følelser
- Traumatiske opplevelser
- Stresskontroll
- Sinnekontroll
- Selvhypnose
- Depresjon
- Søvnproblemer
- Personlig utvikling m.m.

...du fortjener å lykkes

medicor

www.medicor.no

post@medicor.no

/alfronnyhansen

Tlf. 91 20 3000

Trykk: Glåmdal Trykkeri AS, Kongsvinger