
RONNY HANSEN
RØYKFRI
NÅ!
VitaKosten

Innholdsfortegnelse

Les dette først! 3

Innledning 5

Litt om hypnose 8

Del 1 - Forberedelsene 10

Kapittel 1 Et frø blir sådd / Tisse i buksen for å holde deg varm 11

Kapittel 2 «Du lukter så ekkelt pappa» / Den gang du begynte 18

Kapittel 3 Det må jo være mulig / Slutt mens leken er god 24

Kapittel 4 Fra A til B / Den egentlige årsaken til din avhengighet 30

Kapittel 5 Sabrina knekket koden / Mekanismene rundt røyking og viljestyrke 37

Kapittel 6 Nikolai bestemmer seg / Røykerens unnskyldninger 46

Kapittel 7 Ivrig etter å komme i gang / Tankene dine, del 1 58

Kapittel 8 Modningsprosessen / Hjemmeleksene, del 1 63

Kapittel 9 Det nærmer seg / Hjemmeleksene, del 2. Disse begynner du med når du begynner på del 2 i boken 68

Kapittel 10 To skritt frem og ett tilbake / Stopp røykesuget med EFT 78

Kapittel 11 Bedre og bedre / Fordeler ved å være nikotinslave 88

Kapittel 12 Dressur / Fordeler ved å være fri 95

Del 2 - Programmet starter - 1 uke igjen til friheten 100

Kapittel 13 Mareritt / Utføring av hjemmeleksene 101

Kapittel 14 Skilsmissen / Nulltoleranse 105

Kapittel 15 Epilog / Gevinstene ved å være røykfri 112

Del 3 - Du er røykfri - og du fortjener det! 115

Kapittel 16 Kjære leser / Du har oppnådd din RØYKFRIHET 116

Kapittel 17 Tankene dine, del 2..... Feil! Bokmerke er ikke definert.

Kapittel 18 Det utelatte ordet ..... Feil! Bokmerke er ikke definert.

Avtale om røykfrihet ..... Feil! Bokmerke er ikke definert.

Les dette først!

Det er meget viktig at du gjennomfører bokens program, VitaKoden, slik det er beskrevet på denne siden. Selve programmet begynner i kapittel 13. Men du må lese kapittel 1–12 først. Gjerne flere ganger. Programmet innebærer ingen kompliserte aktiviteter eller lange lister med ting du må huske. Det er først og fremst rekkefølgen og det du skal gjøre som er viktig for at din beslutning om å være røykfri virkeliggjøres. *Og det er enklere enn du tror*. Når du følger fremgangsmåten i boken. Derfor er det viktig at du leser forklaringen nedenfor nøye.

Kanskje har du gjort en rekke forsøk på å slutte å røyke tidligere uten å lykkes (det er vel derfor du har kjøpt eller fått denne boken). Omkring 80 prosent av dem som røyker, har prøvd å kutte røyken én eller flere ganger. Derfor tror du at det å slutte å røyke er vanskelig. Det har jeg stor forståelse for. Det er vanskelig når man bruker lite egnede metoder. Det er vanskelig å stå slalåm på langrennsski. Det er vanskelig å spise suppe med gaffel. Men det er enkelt når man gjør det på riktig måte og bruker det beste verktøyet. Det sies at riktig verktøy er halve jobben. Så også når det gjelder å være røykfri. VitaKoden er unik på flere måter:

1. Boken inkluderer en lydfil, som er et meget viktig element. Det er nemlig denne som endrer sinnet ditt fra en røykende til en røykfri tilværelse. Alt du har gjort frem til du lytter til lydfilen første gang, er å betrakte som viktige forberedelser.
2. Boken har en dedikert webside, som gir ytterligere støtte (www.vitakoden.no).
3. Den inneholder både en faglig del og historien om Nikolai. Vi følger ham fra han møter Sabrina, og det tennes en gnist i ham, frem til en stund etter hans frigjøringsdag.
4. Språkbruken i boken påvirker deg i betydelig grad.
5. Underveis får du blant annet hjelp av Emotional Freedom Techniques.
6. Boken gir deg en meget strukturert gjennomføringsmodell, som samtidig er fleksibel.

Slik bruker du boken

1. **På en skala fra 1 til 10, hvor 10 er sterkest, hvor sterkt er ditt ønske om å være røykfri?** For å finne det riktige tallet kan du tenke slik: Dersom du kunne trykke på en knapp, og du dermed hadde fjernet din lyst til å røyke helt – det vil si intet røyksug – hvor sterkt er ditt ønske om å være røykfri? At du har forsøkt mange ganger før uten å lykkes, har ingen betydning. Dersom du tror du vil miste en venn eller føle sorg ved å kvitte deg med denne fienden, er tallet under 9, og du venter med å bestemme en dato for din røykfrihet, men begynner å lese bokens del 1. Når ditt ønske om å være røykfri er på 9 eller 10, signerer du en avtale (se punkt 3 nedenfor).
2. **Du begynner å lese del 1, kapittel 1–12**. Dette kan du gjøre når som helst. Gjerne allerede i dag. Disse kapitlene skal være ferdig lest (gjerne mer enn én gang) før du begynner på del 2 av boken.
3. **Når ditt ønske om å være røykfri er på 9 eller 10, leser du og signerer «Avtale om Røykfrihet» bakerst i boken.** Bestem datoen. Den må være minst én uke frem i tid, fordi du skal ha lest kapittel 1–12 før det gjenstår én uke til din frigjøringsdag. Men det kan gjerne være enda lenger frem i tid. Bruk litt tid på å finne en dato som kjennes riktig for deg – det kan gjerne være en dato som betyr noe for deg, for eksempel bursdag, bryllupsdag, Norges frigjøringsdag (8. mai) eller andre spesielle datoer. Datoen du bestemmer i avtalen er

samme dag som du for første gang lytter til den medfølgende lydfilen, og det er din personlige frigjøringsdag.

4. **Røykfriprogrammet del 2 starter. Det gjenstår nå én uke til du er fri. Begynn å *gjøre* hjemmeleksene forklart i bokens del 1, kapittel 8 og 9.**
5. **Sett av tid og sted og lytt til den medfølgendelydfilen den dagen du har bestemt (i «Avtale om Røykfrihet»).** Denne datoen er meget viktig, og må opprettholdes. Planlegg derfor dagen slik at du har tid å lytte til lydfilen uten å bli forstyrret. Ta fri fra jobben om nødvendig. Kanskje kan du spørre sjefen din om å få fri noen timer den dagen. Det har stor verdi for en arbeidsgiver å ha røykfrie ansatte. Dette er en meget viktig og betydningsfull dag for deg. Lydfilen skal lyttes til minst tre ganger. Første gang på din frigjøringsdag. Deretter de to påfølgende dagene. Det er imidlertid ingen øvre grense for hvor mange ganger du kan lytte til den. Du kan gjerne lytte til den flere ganger hver dag, inkludert på din frigjøringsdag. Men første gang du lytter til den, er på din frigjøringsdag. Lydiflens varighet er like i underkant av 40 minutter.
6. **Dersom det oppstår noe som gjør at du må avvike fra den opprinnelige datoen, så utsett til den første dagen da det er mulig for deg å lytte til lydfilen, etter opprinnelig dag.** Gjør ellers som beskrevet under punkt 5 ovenfor.

Husk at du har enorme ressurser tilgjengelig i ditt ubevisste sinn. Det å få deg røykfri er en ualminnelig enkel oppgave for ditt ubevisste sinn, når denne delen av sinnet ditt påvirkes på riktig måte. VitaKoden påvirker denne delen av sinnet ditt, slik at det får deg røykfri. Det er enklere enn du tror. Men også du har et ansvar for din egen helse. Det gjelder både for gjennomføringen av programmet og for tiden etter. Har du vært røykfri i ett år og det skjer noe på jobben eller på andre områder i livet ditt, er det helt uaktuelt for deg å ty til røyken. Gjør du det, skaffer du deg selv bare enda et problem. Forsvinner problemet på jobben? Nei. Ingenting i livet ditt blir bedre av at du røyker. Og det vet du utmerket godt.

Dersom du tenker at røyken løser problemene dine, kan du like godt la være å gjøre noe forsøk på å slutte å røyke. Livet vil med jevne mellomrom inneholde overraskelser, positive og negative. Det gjør det for alle.

Innledning

Gratulerer kjære leser! Enten du selv har bestemt deg for å være **røykfri**, eller **snusfri**, eller du har mottatt boken i gave fra en som er glad i deg. For mange tobakksbrukere er det å være røyk- eller snusfri den største gaven de kan gi seg selv i den fasen av livet de befinner seg. Det kan bli en betydelig gave også for dem som står røykeren eller snuseren nær, for eksempel partner og/eller barn.

Det er et ordtak som har meget stor gyldighet for røykere og snusere, spesielt når man har holdt på med dette en stund: **Slutt mens leken er god**.

Ettersom det er flere røykere enn folk som snuser, har jeg valgt å ordlegge meg i forhold til røyk gjennom boken. Du som snuser bytter du bare ut ordet røyk med snus, og selvsagt ordet **røykfri** med **snusfri**.

Venn deg til å bruke ordet **røykfri**. I kapittelet «Den egentlige grunnen til at du røyker» forklarer jeg deg hvorfor du skal snakke om og tenke på å være **røykfri**, istedenfor for eksempel å bruke ordene «slutte å røyke». Intensjonene med begge disse måtene å snakke eller tenke på er bra, men effekten er ulik. Jeg bruker både «slutte å røyke» og «røykfri» i denne boken, men er meget nøye med når jeg bruker dem. Klarer du å se mønsteret? Dette er gjort bevisst for å påvirke ditt ubevisste sinn optimalt. Husk at ordene du bruker, og tankene dine, påvirker deg mer enn du er klar over. Ta imot innholdet med et åpent sinn. All påvirkning som gjøres i denne boken, handler om at du skal være røykfri. Ettersom det er nettopp det du selv ønsker, har du alt å vinne på å være åpen, på å ta imot.

Jeg understreker at ingenting i boken er ment for å skremme deg. Jeg har ingen tro på skremselspropaganda. Effekten av slikt avtar raskt. Og jeg vet at det fort vil provosere mange røykere dersom det hadde vært lagt vekt på å skremme dem fra å røyke. Jeg er imidlertid tilhenger av at du som røyker skal vite litt om hva det er du egentlig har holdt på med i alle disse årene.

Ingenting i boken er skrevet for å provosere deg. Det kan likevel tenkes at noe kan virke provoserende på deg. Dersom du opplever noe slikt, så husk det som står her i innledningen. Innholdet i boken er på alle måter ment å skulle påvirke deg i riktig retning. Det vil si til en røykfri tilværelse. Noen ganger er det nødvendig å ta litt hardt i. Min oppgave er å hjelpe deg. Jeg har et inderlig ønske om at du skal være røykfri. Og jeg har betydelig erfaring med å hjelpe mennesker med dette. Leser du noe som normalt ville provosert deg, husk at det er skrevet for å hjelpe deg. Du fortjener nemlig å være røykfri.

Det begynte for ca. 500 år siden, da oppdagelsesreisende fra Europa kom til Amerika og oppdaget tobakksplanten. En plante de innfødte hadde visst om i tusenvis av år allerede. Tobakken ble etter hvert for svært mange assosiert med avslapping, ro, tilfredsstillelse, rus eller et slags kick. Kanskje det er riktigere å si en illusjon av avslapping. Når du har lest boken, forstår du hva som menes med illusjon i denne sammenheng.

Det anslås at røyking, direkte eller indirekte, tar mellom fire og en halv og fem millioner menneskeliv pr. år verden over. Det er godt over Norges befolkning – hvert år. Omkring halvparten av dem som røyker fast, dør av røykerelaterte sykdommer. Ca. 13 000

mennesker dør hver dag av slike sykdommer. Mange tror, forfatteren inkludert, at dersom røyking hadde blitt oppfunnet i dag, ville det blitt totalforbudt.

Røykere har forsøkt utallige metoder for å oppnå røykfrihet. Alt fra gjørmebad, infrarød sauna, tabletter og interaktive program via nettet til nikotinvann på flaske eller nikotinerstatningspreparater. Det er naturlig at mange metoder er prøvd, når vi vet at de færreste av dem har varig effekt. Det produseres ulike produkter og preparater for å tjene penger på dem som sitter fast i denne mentale avhengigheten, og som svært gjerne ønsker å ta kontrollen tilbake. For belønningen ved å ta kontrollen tilbake er sannsynligvis et lengre og bedre liv.

VitaKoden inneholder gode nyheter til deg som ønsker å kvitte deg med denne uvanen. Det gjelder også deg som har forsøkt å slutte mange ganger, uten å lykkes.

Du, og de rundt deg, fortjener at du er røykfri. Det er enklere enn du tror. Gjort på riktig måte er det faktisk meget enkelt.

Nå tenker du kanskje: Enkelt? Nei, langt i fra! Kanskje har du forsøkt flere ganger uten å lykkes. Du la på deg, og du ble sint og irritert. Kanskje har du lest andre bøker om røykeslutt, og du sluttet for en stund. Selv med slike opplevelser bak deg vil det antakelig være enkelt for deg å bli røykfri med VitaKoden.

Jeg har hatt ganske mange klienter som har gjort mange forsøk på å slutte før de kom til meg. De klarte det ved hjalp av metoden som er beskrevet i boken.

Hypnose er et av de mest effektive verktøyene som finnes for å oppnå ønskede endringer i det ubevisste sinnet. Det gjelder enten det er snakk om å være røykfri, forbedre din selvtillit, gå ned i vekt, bli kvitt din angst for å snakke til forsamlinger eller annet du ønsker å endre. Metoden som beskrives i denne boken, VitaKoden, er basert på årelang klinisk erfaring med behandling av røykere. I denne boken er metoden tilpasset, slik at du kan gjøre tilnærmet det samme hjemme i din egen stue, når du selv er klar til å ta skrittet.

Som allerede nevnt har jeg et meget sterkt og dedikert ønske om å hjelpe deg som er avhengig, med å få friheten tilbake. Når vi får mennesker til å bli røykfrie, er gevinstene mange. Kanskje vil barn få beholde sine foreldre eller andre de har kjær, lenger. Antageligvis vil livet til den som blir røykfri være betydelig forbedret og forlenget. Den røykfrie er et bedre forbilde for barn på nettopp dette området. Selvtilliten får et merkbart løft. Sannsynligvis bidrar det til at eks-røykerens barn aldri selv begynner å røyke. Livskvaliteten forbedres, på grunn av en kombinasjon av ovennevnte faktorer, i tillegg til at den røykfrie får en vidunderlig opplevelse av frihet, stolthet, bedre pust, bedre økonomi, bedre lukt og finere hud. Listen over fordeler ved å være røykfri er innholdsrik.

Det er imidlertid også en betydelig gevinst for meg som hjelper folk til å bli røykfrie. Å tenke på at mange av dem jeg har hjulpet får et bedre og lengre liv, gir meg en fantastisk følelse og inspirerer meg til å fortsette.

Årsaken til at du røyker, befinner seg i ditt ubevisste sinn

Kapittel 4, «Den egentlige grunnen til din avhengighet», forklarer deg hvorfor du fremdeles røyker, mot din vilje og bedre vitende. Dette er fascinerende lesing som viser hvor utspekulert røyken er laget.

Formuleringer, ordvalg og grammatikk er meget bevisst brukt gjennom hele boken. Når vi henvender oss til det ubevisste sinnet, er det viktig at vi er mer nøye med måten vi bruker språket på. Dette fordi det ubevisste sinnet kan oppfatte utsagn på en annen måte enn vårt bevisste sinn, som er i stand til å tenke og analysere. Og det er først og fremst ditt ubevisste sinn som blir påvirket, via ditt bevisste sinn, gjennom det du leser i denne boken. Gjennom å lese og følge de enkle oppfordringene i boken, samt å lytte til den medfølgende lydfilen, gjøres du mentalt klar til å være røykfri fra datoen du har bestemt i «Avtale om Røykfrihet». Alt som forklares deg, måten det forklares på, ja, selv rekkefølgen på det du skal utføre, har betydning.

Når du har bestemt deg for datoen, skal du rett og slett bare begynne å glede deg til denne dagen, til din røykfrie tilværelse. Denne dagen vil for alltid være din personlige frigjøringsdag, på samme måte som 8. mai er Norges frigjøringsdag. Tegn et smilefjes i kalenderen på den datoen og skriv RØYKFRI ved siden av. Vit at du har gjort det eneste riktige. Og det *er* lettere enn du tror.

Det utelatte ordet

I denne gjennomføringen av røykfribehandlingen har jeg bevisst utelatt et ord som vi mennesker bruker mange ganger daglig. Om du klarer å finne ut hvilket ord dette er, belønner jeg deg med et Stress-ned-program som heter «Bedre og bedre …». Se nærmere informasjon om dette i kapittel 18.

Litt om hypnose (det heter egentlig hypnoterapi)

La oss begynne med en kort innføring i hypnoterapi, ettersom det foreligger en del misforståelser om hva det er. Dersom din erfaring med hypnose er fra TV og underholdning, kan du ha fått inntrykk av at de som blir hypnotisert gjør de merkeligste ting, tilsynelatende uten å vite at de gjør det.

Mange sier de redd for å miste kontrollen. Eller at hypnose virker skummelt. Noen sier de er redd de forblir i hypnose. Dette er umulig. Dersom du skulle sovne, vil du våkne igjen. Det har du gjort hver gang du har sovnet hittil. Hypnoterapi er avslappende. Du har FULL kontroll til enhver tid.

Hypnoterapi brukt i terapi er annerledes enn hypnose brukt i underholdning. Du kan mest sammenligne det med at du slapper av og blir snakket til. Du har hele tiden full kontroll. Du kan når som helst avbryte, åpne øynene og ta opp igjen dagens gjøremål. Det du skal gjøre er rett og slett bare å lukke øynene og lytte til lydfilen. Avslappingen kommer av seg selv, påvirkningen skjer uten at du trenger å være oppmerksom på det.

Hypnoterapi er helt trygt, svært behagelig, og gjort på riktig måte – med mennesker som ønsker å oppnå de endringene det er snakk om – **meget effektivt**.

I utgangspunktet skal du være avslappet og ha øynene lukket, men du er våken og fokusert på det som sies til deg. Det er uinteressant om du husker det som blir sagt. Om du husker eller glemmer – det har ingenting å si for resultatet. Det kan hende du sovner. Men det gjør du ofte, så det er du godt kjent med. I utgangspunktet er du våken, med fokusert oppmerksomhet om det som blir fortalt deg.

Dersom tankene dine skulle vandre et øyeblikk mens du lytter til den medfølgende lydfilen, vil du bevisst gå glipp av det som blir sagt i de øyeblikkene tankene dine er et annet sted. Det er helt i orden. Ditt ubevisste sinn får det med seg likevel. Og det er det som betyr noe. Etter hvert som du leser boken, vil du forstå at det må skje endringer i ditt ubevisste sinn for at du skal bli varig røykfri. Det er der din røykeuvane befinner seg.

Hypnoterapi kan minne om meditasjon. Den største forskjellen er kanskje den at ved hypnoterapi blir du snakket til. Når jeg bruker hypnoterapi, er jeg også meget nøye med hvordan jeg formulerer meg, ettersom det ubevisste sinnet som nevnt kan oppfatte utsagn annerledes enn vårt bevisste sinn. Dette gjøres for å oppnå maksimal effekt. Den som lytter er imidlertid ute av stand til å oppfatte at språket brukes slik. For den lyttende vil det bli oppfattet som om man blir snakket til på helt vanlig måte.

Kort forklart kan vi si at det som skjer under hypnoterapi, er at den kritiske sansen – som vi alle er utstyrt med – forbigås, og vi oppnår ønskede endringer inn i det ubevisste sinnet. Men kun hvis det er endringer du selv ønsker. Dersom en hypnoterapeut skulle be om pinkoden til bankkortet ditt, ville din kritiske sans øyeblikkelig være på plass og bestemt avvise et slikt forsøk. Du ville åpnet øynene og avbrutt behandlingen.

Jeg lytter ofte til ulike hypnoterapi programmer som påvirker det ubevisste sinnet i ønsket retning. Slike teknikker er også brukt i prosessen med å utvikle denne metoden. Mange av disse programmene har jeg selv utviklet.

Hypnoterapi brukt for å oppnå ønskede endringer er altså **helt trygt og meget behagelig**.

Ønsker du ytterligere informasjon om hypnoterapi, eller å lære det selv, kan du lese mer her: www.hypnoseakademiet.no.

Del 1

Forberedelsene

Kapittel 1

Fredag 6. mai
Et frø blir sådd

Det var fredag ettermiddag, en fin dag i begynnelsen av mai. Nikolai gikk tankefull nedover gaten i retning av parkeringsplassen hvor bilen stod parkert i arbeidstiden, fem minutter å gå fra kontoret.

Det var mye å tenke på for tiden. Han jobbet som systemanalytiker i et IT-firma på Sagene, og arbeidet krevde mer enn noen gang før. I en alder av 36 år hadde han kommet langt i sin yrkeskarriere. Det siste året hadde gitt mer ansvar på jobben, noe han satte pris på. I kjølvannet av mer ansvar kom imidlertid også mer arbeid. Heldigvis kunne noe av dette gjøres hjemmefra. Det gjorde ham i stand til å være mer til stede med familien. Likevel var det ingen ønskesituasjon.

Aktivitetsnivået på fritiden var også høyere enn tidligere. Jonathan spilte fotball og Lillian gikk på svømmekurs, noe som gjorde at han ofte måtte kjøre hit og dit, både til trening og kamper. Ettersom Bente hadde fått forbud av legen mot å kjøre på en stund, falt dette på ham. Han var naturligvis glad for at barna hadde slike interesser, og stilte med glede opp for dem. Men han følte at tiden ofte ble for knapp.

«Hei Nikolai!» Han ble revet tilbake til virkeligheten. «Det var et sjeldent syn.»

En kvinne kom mot ham med armene utstrakt. Sabrina! Mørke, flotte Sabrina i blå sommerkjole og svarte, store solbriller. Hun og Nikolai var en del av samme vennegjeng fra studietiden på Blindern. De tilbrakte mye tid sammen den gang.

«Hei Sabrina!» sa Nikolai overrasket. «Det var lenge siden! Det må være fem–seks år siden sist vi snakket sammen. Så hyggelig å treffe deg igjen. Hvordan går det med deg?»

Hun tok av seg solbrillene. «Det går bra. Du vet sikkert at jeg giftet meg for noen år siden. Og vi har fått to barn.»

«Jeg visste at du hadde giftet deg, men at dere har fått barn var nytt for meg. Vi har fått en jente siden sist vi snakket sammen. Bor du i nærheten?»

«Nei, jeg har vært og sett på leilighet for en venninne av meg. Vi har flyttet til Lillestrøm, men jeg jobber fremdeles i Oslo. Dere da, hvor bor dere?»

«Vi bor fremdeles på Steinerud», svarte han.

«Går det bra ellers?» ville Sabrina vite.

«Joda, det går bra. Mye å gjøre, mer og mer faktisk. Bente er sykemeldt. Hun har problemer på grunn av smerter i nakken. Hun regner med å være tilbake på jobb i løpet av høsten. Derfor faller det litt ekstra på meg for tiden. En forbigående fase heldigvis.»

«Det var leit å høre om Bente. Håper hun blir raskt bra. Jeg har dessverre litt liten tid nå, må rekke en buss. Men hør, Nikolai, det hadde vært hyggelig om vi kunne møtes en kveld over en kopp kaffe. Vi har sikkert mye å prate om. Hva med neste uke?»

Nikolai tenkte seg om et øyeblikk. Han og Bente hadde ingen planer for tirsdagen, og ungene hadde ingen trening den kvelden.

«Neste uke har jeg anledning på tirsdag. Går det bra?»

«Tirsdag passer fint. Skal vi si klokken sju? Hva med Egon på Karl Johan, i Paleet?»

«Klokken sju på Egon passer ypperlig.»

Sabrina lyste plutselig opp. «Jeg har forresten blitt røykfri.» «Det er på dagen 18 måneder siden i dag, derfor kom jeg på det. Og det er herlig. Hils Bente.» Hun smilte mot ham. Det vidunderlige smilet husket han godt.

«Det er fantastisk! Hvordan klarte du det?» spurte Nikolai med oppriktig nysgjerrighet.

«Det kan jeg fortelle deg mer om når vi treffes. Jeg må løpe nå. Ha det bra så lenge, snakkes på tirsdag klokken sju.» Sabrina hevet hånden til farvel før hun skyndte seg videre.

Nikolai fortsatte mot bilen. Han tenkte tilbake på studietiden på Blindern. En periode med mange gode minner. De var en gjeng på åtte studenter som hadde opplevd mye sammen. Sabrina var ofte midtpunktet i festlige sammenkomster. Hun var svært sosial og nesten alltid i godt humør. Hun var også den i gjengen som røykte mest. Fem av dem røykte. Han husket at han likte henne svært godt.

Nikolai nådde frem til bilen, litt oppspilt etter det korte møtet. Før han visste ordet av det, stod han der med en røyk i hånden.

Han var nok forelsket i Sabrina den gangen. Det ble imidlertid aldri noe

mellom dem. Noe han grublet litt over der han stod og ventet på at røyken skulle ta slutt. Han var nok litt for sjenert, og fortalte aldri Sabrina om sine følelser for henne. Han hadde også truffet sin kone på slutten av studietiden. Bente, og bedre jobbutsikter, var grunnen til at han hadde blitt værende i Oslo. Foreldrene bodde fremdeles på Midtun sør for Bergen, der han vokste opp.

Så Sabrina er blitt røykfri, tenkte han, og stumpet like godt røyken. *Hva er vitsen med å røyke hele sigaretten? Det er jo bare de første trekkene som gir meg noe*, konkluderte han, og satt seg inn i bilen. Han startet den og begynte på hjemturen. *Ser frem til å høre mer om hvordan hun hadde greid det*. Det var entusiasme bak tankene hans nå. Klokken var blitt kvart på fem. Litt senere enn en vanlig fredagsettermiddag.

Nikolai tenkte tilbake på sine forsøk på å slutte å røyke. Han hadde prøvd flere ganger. Første gang for åtte år siden. Den gangen de ventet sitt første barn. De ville begge to slutte å røyke før barnet ble født. Og han forsøkte. Du verden for en kamp det hadde vært. Spesielt første gangen. Han hadde stadig irritert seg over folk rundt seg, og over situasjoner som oppstod. Dessuten gikk vekten opp. Noe som ergret ham grenseløst, fordi det alltid hadde vært viktig for ham å holde seg slank og i god form. Nå var det riktignok noen år siden han hadde trent regelmessig. Det var rett og slett knapphet på tid.

Denne irritasjonen var uheldig også for forholdet til Bente. Hvorfor skulle hans kamp for å slutte å røyke gå utover henne som han var så glad i? Det endte naturligvis med at røykingen ble en del av hverdagen igjen. Bente var heldigvis forståelsesfull, selv om hun hadde klart å forbli røykfri. Hun bare bestemte seg, og så var det slutt. For godt. Så enkelt. Det plaget ham. Hvorfor opplevdes det så vanskelig for ham?

Av og til sa Bente: «Du kan jo bare slutte du også. Slik som jeg gjorde. Det var egentlig ganske lett.» Han skulle ønske Bente forstod hvor vanskelig det hadde vært for ham.

Vel, tenkte han, *jeg får høre hva Sabrina sier når vi treffes igjen. Kanskje hun kan gi meg noen gode tips.* Hun hadde klart det – åpenbart uten å legge på seg.

Tisse i buksen for å holde deg varm

Du har sikkert hørt uttrykket «å tisse i buksen for å holde seg varm». Dersom det er kaldt og du har for lite klær på deg, kan det å tisse i buksen for å holde seg varm gi en viss effekt. For en liten stund. Men etterpå blir det svært så ubehagelig.

Så hva har dette med røyking å gjøre? Les videre.

Slik virker stoffene i røyken på kroppen din

Når du inhalerer, får du i deg ca. 4000 kjemiske stoffer. Det er færre enn 4000 kjemiske stoffer i en sigarett. Noen av stoffene dannes imidlertid når de kommer i kontakt med hverandre.

For de fleste oppleves det avslappende å ta seg en røyk

La oss se litt nærmere på hvordan røyken virker. De færreste er klar over hvor utspekulert røyken egentlig er. De kjemiske stoffene (legg merke til at vi skriver kjemiske stoffer – stoffer som hører hjemme andre steder enn i kroppen din) er meget omhyggelig valgt ut og tilsatt røyken. Dette for at de røykende skal oppleve akkurat det de opplever, uten å tro noe annet enn at røyken får dem til å slappe av. Vel, i så måte har jeg dårlige nyheter til deg. Fortsett å lese, så forstår du hva jeg mener.

Den første effekten – når du røyker

Noen av de 4000 kjemiske stoffene du får i deg når du røyker, virker med en gang. De aller fleste som røyker, opplever en slags ro rett etter at de har tatt det første trekket. **Avslapping** er det ordet de aller fleste av klientene mine bruker for å forklare hvordan det kjennes. Det er som oftest kun det første, eller de to første trekkene, som har en slik virkning. Derfor er det så mange røykere som sier at de røyker når de er stresset, sinte eller oppspilt.

Beklager å måtte skuffe deg. Men det er ingen avslapping som oppstår i kroppen din når du tar et trekk eller to av en sigarett. Det bare virker slik. Nedenfor finner du sannheten.

Den neste effekten – etter at du har røykt

Noen av de ovennevnte 4000 kjemiske stoffene virker etter en stund, fordi de lagres i kroppen din. En stund etter at du er ferdig med å røyke, slippes stoffene gradvis ut i kroppen. Det skjer så langsomt at det er umerkelig for deg. Og det er naturligvis hele poenget. Du skal unngå å merke det. For hadde du merket det, ville du forstått at røyken også gjør deg urolig. For det gjør den, men det skal være skjult for deg. Derfor er den laget på denne måten.

En av virkningene til stoffet nikotin er at det stimulerer frigjøringen av adrenalin. I små mengder, langsomt og gradvis. Dette er hormonet som frigjøres når vi blir redde, eller står overfor en kjemp eller flykt-situasjon. Da merker du det, fordi hormonet skilles ut i merkbare mengder. Men ved røyking skilles det ut i meget små mengder. Gradvis og umerkelig som en følelse av uro.

Adrenalin stresser kroppen. Når dette hormonet frigjøres, øker hjerterytmen og blodtrykket, noe som igjen påvirker nervesystemet.

Etter en stund dukker det opp en tanke i hodet ditt, og den sier noe slikt som:

«Nå er det på tide med en røyk»
«Nå er det lenge siden jeg har røykt»
«Nå rekker jeg å ta en røyk»

Kanskje sier du til og med

«Nå hadde det vært godt med en røyk»

Når du tar din neste røyk

Nå er vi egentlig tilbake til det som stod under avsnittet ovenfor: Den første effekten – når du røyker. Det som skjer når du tenner din neste røyk, er at denne uroen, som du er uvitende om, forsvinner. Og det merker du, fordi det skjer på noen få sekunder. Og ettersom du er uvitende om at uroen er i kroppen din, opplever du denne endringen som avslapping. Når du har tatt deg et trekk eller to fra røyken, er du imidlertid nede på «null» igjen. Der en røykfri person på det jevne befinner seg.

Og dette, kjære røyker, er laget slik. Det skal virke på denne måten. De som lager røyk, vet utmerket godt hva de gjør. De 4000 kjemiske stoffene du får i deg når du røyker, er nøye sammensatt for at du skal få lyst til å tenne deg en røyk. For at du skal få lyst til å kjøpe deg en ny pakke. Slik at pengene strømmer inn på deres konto. Og giften strømmer inn i din kropp. Det er en sørgelig dårlig deal. For deg. Men en fantastisk god deal for produsenten.

Røyken har altså to funksjoner.

1. Den gir deg uro, langsomt, umerkelig og gradvis
2. Den fjerner uro

Eller omvendt, avhengig av hvordan du velger å se det.

Du er rett og slett en slave av et produkt som forårsaker mellom fire og fem millioner dødsfall pr. år. Og du er dermed også indirekte med på å finansiere det at ungdommer, i startgropen av sitt voksne liv, begynner å forgifte seg selv med røyk. Det anslås at ca. 90 000 unge verden over tar sin første sigarett hver dag. Noen av dem slutter før de blir mentalt avhengige, andre kommer til å ende der du er, enn så lenge.

I tillegg har vi dette med pustingen

Når vi er stresset, har vi lett for å puste kort, og gjerne høyt oppe i brystet. Riktig pusting er det siste vi tenker på når vi er stresset. Derfor har vår korte pust ingen positiv effekt på vår stressede situasjon. Hadde vi pustet dypere, og med magen, ville det ha virket mer beroligende på oss.

Når en røyker tar et trekk av en sigarett, spesielt i stressede situasjoner, vil vedkommende trekke godt inn. Dette har en beroligende effekt. Dessverre er innpusten nå

blandet med 4000 kjemiske stoffer. Neste gang du er i en slik situasjon, skal du forsøke en annen metode (uten røyk, naturligvis). Trekk pusten godt inn, pust langsomt ut. Gjør dette noen ganger, så vil du merke at du blir roligere.

Kanskje du røyker fordi det er sosialt?

Noen sier at det er sosialt å røyke. Typiske situasjoner kan være røykepauser på jobben, på kafé med venner eller en middag på byen.

Kanskje har du i flere år tatt deg noen velfortjente pauser på jobben. Og da går man gjerne ut og forgifter seg selv sammen med andre. Klart det har et sosialt aspekt å ta pauser sammen med andre. Og kanskje er du redd for å miste dette. Men hvorfor skal du miste det? Tror du at de du har pleid å røyke sammen med i disse pausene, vil fortelle deg at du er uønsket når du er blitt røykfri? At du må stå et annet sted i disse pausene heretter? Nei, du er selvfølgelig akkurat like velkommen som før.

Har du mer å snakke om når du røyker? Svaret er naturligvis nei. Du har like mye eller lite å snakke om uansett om du har denne parasitten mellom fingrene eller ei. Er det lettere å snakke når du forgifter deg selv med røyk? Svaret er igjen naturligvis nei.

Det er bare noe du selv har skapt i ditt hode – at det er sosialt å røyke. Det er egentlig sosialt hemmende i dagens samfunn. Og verre kan det bli.

Dersom du er ute med familie, venner eller kolleger og spiser middag, må de som røyker forlate middagsbordet, hvor de fleste blir sittende igjen, og finne et passende sted å røyke, vanligvis utenfor. Hvor sosialt er det?

Hverdagsøkonomi for en røyker

Røyker du 20 sigaretter pr. dag, bruker du ca. 49 640 kroner i året på røyk (april 2020).

Nei, vent litt. Det er noe annet du egentlig gjør. Det du bruker 49 640 kroner i året på, er å forgifte deg selv. På å påføre huden din rynker. På å lukte dårlig. På å øke risikoen for å pådra deg plager du garantert ønsker å unngå. På å være et dårlig forbilde for barna eller barnebarna. På å gi kroppen din dårlige arbeidsvilkår. Jo eldre vi blir, jo viktigere er det å gi kroppen vår gode arbeidsvilkår.

Forskning viser at barn med foreldre som røyker, har større risiko for å begynne å røyke selv. Forskning viser også at hver røyk i gjennomsnitt tar mellom sju og elleve minutter av livet ditt.

Og du som trodde at røyken fikk deg til å slappe av. Du er blitt lurt i alle disse årene. Bedratt. Ingen liker å bli bedratt. Har du røykt ca. 20 sigaretter pr. dag i 20 år, har du brukt tett oppunder en million kroner på å røyke – 1 000 000, etter dagens priser. 992 800 kroner er mye penger. Uten å få noe annet igjen enn innbilt avslapping.

Nei, vent litt. Du har fått mer igjen enn innbilt avslapping. Du har fått mer rynkete hud. Du har fått svekket hjertet og lungene dine. Du har fått redusert pust og dårlig ånde. Du har vært til bekymring for barna dine, om de er store nok til å forstå. Det har luktet vondt av deg. Du har vært en slave. Alt dette, og mye mer, har du oppnådd for 992 800 kroner.

Avhengighet – fysisk eller mental?

Mange tror at røyking over tid gjør en fysisk avhengig av innholdet i røyken. Dette er en myte. Det kan riktignok forekomme abstinenser når nikotinen fjernes fra blodbanen. Og skulle det mot formodning skje med deg, har jeg gode nyheter. Jeg lærer deg en teknikk som reduserer eller fjerner røyksuget. Dette kan du lese mer om i kapittel 10. Abstinensene er egentlig noe ditt ubevisste sinn setter i gang. Fordi det er på stadig søken etter denne «gode, avslappende» opplevelsen. De som blir røykfrie med VitaKoden, har imidlertid sjelden slike abstinenser. De opplever en betydelig endring fra sin siste dag som røyker til sin første røykfrie dag, i form av at de har et avslappet forhold til røyk. De har rett og slett bare lyst til å være røykfri. Så enkelt, så naturlig, så opplagt, så selvfølgelig. Og så vidunderlig.

Mange røykere synes røyken om morgenen er den beste. Mine klienter kutter som regel røyken ved den tredje og siste behandlingen. Når dagen er kommet hvor de skal ha den siste behandlingen, altså frigjøringsdagen, har de fleste tatt sin vanlige morgenrøyk, og synes den smaker greit nok. Vanligvis mindre bra enn tidligere. Når de så våkner 24 timer senere, har røyken ingen betydning eller verdi for dem lenger. De har fått et likegyldig forhold til den. **Det ville vært umulig å oppnå en slik endring på 24 timer dersom det var snakk om fysisk avhengighet**.

Nok er nok

Du er blitt lurt i alle disse årene. Du har sløst vekk penger på illusjonen om at du slapper av. Det er på tide å gjøre noe med det. Og det er heldigvis akkurat det du har gjort, siden du har kjøpt denne behandlingen. Du har tatt en beslutning, og den står du fast ved. Ingen rom for diskusjoner. Du har fått i deg nok skitt. Nok er nok.

Kapittel 2

Fredag 6. mai
«Du lukter så ekkelt, pappa»

På veien hjem kjøpte Nikolai med seg et par brus. De hadde alltid brus til pizza, og i kveld var det pizzakveld. Da han kom hjem, fortalte han om sitt korte møte med Sabrina.

«Jeg husker henne så vidt», sa Bente. «Det var hun mørke, pene som var så hyggelig. Hun med italiensk mor. Du har nevnt henne noen ganger. Hvordan har hun det?»

«Hun har det bra. Like blid som alltid. Dessuten er hun blitt røykfri. Har vært det i 18 måneder nå, og hun så svært godt ut. Hun skal fortelle meg hvordan hun klarte det når vi treffes igjen. Vi pratet bare et par minutter, hun måtte rekke en buss. Derfor avtalte vi å møtes tirsdag kveld. Så vidt jeg husker har vi ingen planer da.»

Bente var middels begeistret for at han skulle møte Sabrina igjen. Måten han snakket om henne på, gjorde Bente henne urolig. Sjalu. Det var blitt verre etter at de hadde fått ungene. Og Sabrina var en flott kvinne. Ingen tvil om det. I hvert fall den gang. Hun lurte på om hun var like flott nå. Men lot være å spørre.

Etter et kjapt måltid gikk Nikolai ned i garasjen og tok seg en røyk, slik han pleide å gjøre på denne tiden av døgnet. Han passet på at ungene aldri så ham røyke. Jonathan hadde antageligvis en mistanke. Han klaget noen ganger på den vonde lukten. «Du lukter så ekkelt, pappa.» Det plaget Nikolai, som så inderlig ønsket å være et godt forbilde for ungene, også på dette området. Han husket å ha lest at undersøkelser som er gjort, viser at barn med en forelder som røyker, har større risiko for selv å begynne å røyke. Og var det noe han ønsket å unngå, så var det at Jonathan eller Lillian skulle begynne med denne uvanen.

Det kan da umulig være så vanskelig å slutte. Det er jo mange som greier det, tenkte han litt oppgitt. *Hva er det som får meg til å fortsette, til tross for at jeg ønsker å slutte?* Han fant ingen gode svar, og kubbet sigaretten med et snev av forakt. Han var klar over at det med fysisk avhengighet var en myte. Hadde sigarettene gjort røykeren fysisk avhengig, ville det vært vanskelig å sove gjennom en hel natt uten å røyke. Eller å dra på lange flyturer uten å tenke på røyk.

Etter sitt første forsøk med viljestyrkemetoden forsøkte han en tablett som legen hadde anbefalt. Det var ganske nøyaktig fire år siden nå. Det var lite vellykket. Han mistet søvnen og følte seg uvel av tablettene. Et par av kollegene hans hadde erstattet røyken med nikotinplaster. Da de sluttet med plasteret, begynte de å røyke igjen. Det virket logisk nok. De som brukte plaster fikk jo nikotin i seg likevel. Slike erstatningsprodukter hadde han liten tro på. Nei, det måtte finnes en metode som virket, som var naturlig, og som passet for ham. Igjen lurte han på hvordan Sabrina hadde klart det. Han gledet seg til å treffe henne igjen. Hun var alltid så smilende og positiv, og hadde en utstråling som påvirket folk rundt henne. *Når hun har greid det, da må det være mulig for meg også,* tenkte han optimistisk.

Resten av dagen forløp slik en fredag ettermiddag pleide. Han kjørte Lillian til svømmetrening og ventet på henne der. Han rakk naturligvis å gå utenfor og ta seg en blås mens hun var i bassenget. Etterfulgt av en Fishermen Strong, for å unngå at Lillian skulle kjenne lukten. Litt senere på kvelden koste de seg med hjemmelaget pizza. Bente var en fantastisk kokk, med svakhet for indisk mat. Hennes pizza var derfor noen ganger tilsatt krydder som bar preg av det. Hele familien likte den smaken. Nikolai syntes imidlertid at smakssansen hans var litt dårligere enn før. *Det kan jo også ha noe med røykingen å gjøre*, tenkte han.

Etter pizzaen bar det rett ut på terrassen, og en ny røyk. Det var blitt sent, så ungene hadde gått ovenpå for å gjøre seg klar til å legge seg. Dermed var det ingen fare for at de kunne se ham. Terrassen lå på motsatt side av barnerommene.

Igjen tenkte han tilbake på studietiden. De var en godt sammensveiset gjeng. Det ble en del festing, men de var aldri involvert i noe bråk. Med unntak av Terje, som drakk mye, og til slutt avbrøt studiene. Terje var et idrettstalent, men hadde problemer på hjemmefronten. Han hadde hatt en vanskelig oppvekst. De mistet gradvis kontakten med ham. Det virket som om Terje mistet interessen for å ha noe med dem å gjøre. Nikolai hadde sett ham noen få ganger senere. Alltid full, uansett om det var dag eller kveld. En gang Terje hadde sittet på fortauet og tigget, hadde han gitt ham 100 kroner, og samtidig spurt om han husket ham. Jada, hadde han svart. Men Nikolai var usikker. Blikket var sløvt og unnvikende.

Selv hadde han vært middels flink i studietiden. Gjorde kun det aller nødvendigste. Noe karakterene hadde båret preg av. Philippe, Arild og Sabrina tok studiene på alvor. Philippe kom fra Frankrike til Norge med familien da han var fem år. De tre kameratene fikk ofte gode karakterer, nesten alltid bedre enn ham selv. Arild var dessuten meget språkkyndig. Han snakket engelsk, tysk og fransk i

tillegg til norsk. Bjørge var eneren. Han var rett og slett bare begavet. Det virket som om han gjorde lite lekser. Bjørge bare skjønte ting med en gang. May Sonja var den som slet mest med studiene. Hun kom ofte for sent til forelesningene. Det virket som om hun følte seg ukomfortabel med å komme presis. Kanskje hadde hun et behov for å bli lagt merke til. Så var det Jostein. Han ville bli fotballspiller på proffnivå og brukte stort sett hver ledige stund til å trene. Det ble imidlertid aldri profesjonell fotball på Jostein. På toppen av sin karriere spilte han i 1. divisjon. I dag jobbet han som revisor. På universitetet var han omtrent på nivå med Nikolai. Den siste i gjengen var Sissel. Hun var også ganske skoleflink.

Arild var den eneste han hadde jevnlig kontakt med fremdeles. Sammen utgjorde de en fin vennegjeng. De forstod hverandre og hjalp og støttet hverandre. Som mennesker flest hadde også de sine uoverensstemmelser iblant. Disse ble imidlertid løst ganske raskt, og stakk aldri dypt.

«Kommer du og sier god natt til ungene?» Bente stod i døren.

Han pusset tennene kjapt for å få vekk røyklukten og gikk inn til Lillian først.

«Har du hatt en fin dag, lille venn?»

«Nei, jeg har mistet Knøttepusen». Stemmen var litt trist, og det kom en tåre i øyekroken. Knøttepusen var den myke, lille tigeren hun var så glad i.

«Når så du den sist?» spurte han.

«Det er mange, mange dager siden.»

«Jeg så at du lekte med den for to dager siden», sa Nikolai. «Da er den nok i nærheten, skal du se. Vi leter etter den sammen i morgen. Da er det lørdag, og fridag fra jobb, vet du.»

Lillian lyste opp. «Kan vi svømme i morgen tidlig?» spurte hun spent.

«Ja, det kan vi. Vi drar alle tre, slik vi pleier.»

Han tok ofte med seg ungene på svømming lørdag morgen. Etterpå kjørte de hjem og spiste en deilig frokost sammen, alle fire. Bente ble sjelden med til bassenget. Hun tok det litt med ro om lørdagsmorgenen, og hadde frokosten klar til de kom tilbake. Dessuten følte hun seg ukomfortabel i badeantrekk på grunn av de ekstra kiloene hun slet med.

«Så leter vi etter Knøttepusen når vi har spist frokost. God natt, vennen min, sov godt», sa han og strøk henne varsomt over kinnet.

«Kan du lese litt for meg?»

«Det må vente til i morgen kveld. Husk at vi må stå tidlig opp i morgen for å svømme. Og du skal jo være med i Sentrumsløpet. Pappa skal løpe sammen med deg. Best du sover nå, slik at du får nok søvn. Det er viktig, vet du.» Han hadde forklart at det var viktig å få tilstrekkelig søvn, både for voksne og for barn.

«Det blir en bra dag i morgen», sa hun glad. «Natta, pappa!»

Nikolai gikk ut og lukket døren etter seg. Så stakk han innom Jonathan på naborommet.

«Hei, store gutten min, kommer inn til deg om en stund. Les litt i boken din, så snakkes vi snart.»

Nikolai gikk ned trappa. Bente satt i stuen og leste.

«Da er Lillian på vei til drømmeland», sa han. «Vi drar og svømmer i morgen. Etter frokost kjører vi sammen til sentrum.»

«OK», svarte Bente og så opp fra dagens avis. «Jeg har tenkt litt på det du nevnte tidligere i dag. Dette med at Sabrina er blitt røykfri. Når du snakker med henne, må du spørre henne hvordan hun gjorde det. Det hadde vært så bra om du også kunne bli det. Vi må tenke på ungene, og den påvirkningen vi som foreldre har på dem. Hvis Sabrina forteller deg noe som virker bra, hadde det vært fantastisk fint om du kunne gjøre et nytt forsøk. Jeg skal støtte deg fullt ut. Det vet du.»

«Ja, jeg er spent på hva hun har å si. Gleder meg til å treffe henne igjen. Jeg er virkelig innstilt på å være røykfri, men må bare finne en måte å gjøre det på, så jeg unngår denne kampen jeg har vært gjennom tidligere. Og naturligvis uten at jeg legger på meg.»

«Jeg beholdt vekten min da jeg ble røykfri», svarte Bente. «Da klarer nok du det også. Vektøkningen de siste årene har først og fremst med usunne spisevaner å gjøre. I tillegg til at jeg har vært så lite aktiv.»

«Jeg håper jeg klarer det. Det er vanskelig å forstå hvorfor jeg fortsetter enda jeg har et inderlig ønske om å være røykfri. Det er jo noen mennesker som bare sier til seg selv at nå er det nok. Så legger de røyken fra seg. For godt. Jeg mener jo selv at jeg har god viljestyrke på mange områder.»

«Det har du», bekreftet Bente. «Kanskje du må ville det enda mer enn du gjør. Kanskje må du rett og slett bare bestemme deg for en dato, og så være innstilt

på at fra den datoen er du røykfri. Uten noen diskusjon eller tvil. Eller kanskje må du bruke en metode som er bedre. Hvis du blir røykfri, har vi råd til å kjøpe oss en stasjonsvogn. Vi trenger en større bil nå når ungene vokser og er med på ulike aktiviteter.»

Allerede før Jonathan ble født, hadde de vært enige om at barnetrygden skulle spares. Uansett. Den var forbeholdt ungene og skulle fortrinnsvis brukes på deres utdannelse. Hadde de brukt barnetrygden, kunne de ha kjøpt seg en stasjonsvogn for lenge siden.

De satt en liten stund og pratet om det å slutte å røyke, uten at de ble så mye klokere av det. Dette var samtaler de hadde vært igjennom noen ganger allerede.

«Jeg går opp og sier god natt til Jonathan», sa Nikolai.

«Har du hatt en fin dag?» spurte han da han kom inn til sønnen igjen.

«Jada, pappa, det har vært en fin dag. Læreren spurte om jeg ville hjelpe til med å dele ut ukeplanen for neste uke.» Han var stolt av at han var fire år eldre enn Lillian. Han likte godt når han kunne få være med og hjelpe de voksne med noe.

«Lillian har lyst å svømme i morgen tidlig. Du blir vel med?» Han visste at spørsmålet var unødvendig. Jonathan likte disse lørdagsmorgenene med svømming.

«Jippi!» jublet han.

«Det er bra, da vekker jeg dere i morgen tidlig. Men nå er det nok best du legger deg til å sove, slik at du er opplagt og uthvilt til i morgen. Etter frokost må vi hjelpe Lillian med å lete etter Knøttepusen. Den er sporløst borte.»

«Må jeg det?» spurte Jonathan skuffet. Dette var noe annet enn å hjelpe voksne. Han kunne gjøre andre mer interessante ting enn å hjelpe lillesøsteren.

«Det kan vi snakke mer om i morgen. God natt og sov godt, unge mann. Slik at du er uthvilt til svømming og Sentrumsløpet i morgen.»

«God natt, pappa. Sov godt du også. Og drøm søtt om sure sitroner.» Nikolai måtte smile. Han lurte på hvor Jonathan hadde dette uttrykket fra.

Den gang du begynte

De aller fleste begynner å røyke i tenårene. Årsakene kan være mange. Noen har behov for tilhørighet. De slår seg sammen med en gruppe som røyker for å få en slags anerkjennelse fra gruppen. Dette gir naturligvis en god følelse. Kanskje er anerkjennelse noe de får lite av andre steder i disse årene.

Noen har behov for å protestere. Slå seg løs. Gjøre opprør. Det er 18-års grense for å kjøpe røyk. Det kan dermed for noen gi en tilfredsstillelse å begynne med dette tidligere. Spesielt siden foreldrene er sterkt imot det.

Andre har behov for å oppfattes som mer voksne enn de er. Det å røyke gir dem denne opplevelsen.

Vi har hatt klienter som forteller oss at de er blitt undertrykket, enten som barn eller som voksne. Dermed brukte de sigaretten som en slags kontroll. De hadde liten styring på livet ellers, men ved å røyke følte de at de kunne gjøre som de ville. Paradoksalt nok mistet de kontrollen etter hvert, ettersom de ble slave av sigarettene. Dette er også mennesker som kanskje har sett på røyken som en venn. Den ble trøst i en tøff hverdag.

Tenk om noen hadde sagt følgende til deg da du var 14 år:

«Hei, jeg har noe her som du kan få. Det er digg å drive med, men det gir deg dårlig ånde og dårligere pust. Og du vil antageligvis lukte vondt. Når du blir eldre, kan det gi deg alvorlige sykdommer. Kanskje kommer du til å leve kortere og være syk en del år av livet ditt. Og det kan være vanskelig å bli kvitt. Det vil også gi deg mer rynkete hud. Du får antageligvis gulere tenner, og når du blir voksen, vil du kanskje føle at andre synes du er mindre smart som driver med dette.»

Dette synes du som 14-åring virker negativt, og kanskje spør du derfor:

«Dette høres jo veldig negativt ut. Men ok, hvor mye får jeg for å bruke dette?»

«Du får ingenting», svarer din venn. «Tvert imot må du selv betale ganske mange penger for å bruke det.»

Selv en 14-åring ville tenkt seg om flere ganger i en slik situasjon.

Gjort er gjort og røykt er røykt

Uansett årsak er du nå klar over at røyken er en fiende. Å røyke er en straff. Det er helt feil å benytte ord som venn, belønning, kos eller trøst om denne giftige uvanen. Dette skaper feile assosiasjoner til røyken. En av hjemmeleksene i kapittel 9 (pakk opp verbet å røyke / substantivet en røyk) er beregnet på å skape nye (les: **riktige**) assosiasjoner til denne uvanen.

Kapittel 3

Lørdag 7. mai
Det må jo være mulig

Etter svømmingen lørdag morgen var det hjem til koselig frokost. De pleide å leke noen ordleker mens de spiste frokost sammen i helgene. Denne lørdagen ble de enige om at de skulle si navnet på tegneseriefigurer, fra blader eller tv. Lillian fikk alltid begynne. Dersom en stod fast, gikk turen videre til neste. Samme navn kunne bare sies én gang. Slik holdt de på en stund.

Etter frokost var det tid for røyk nummer to. Denne ble tatt i garasjen, ettersom ungene var oppe og kunne få øye på Nikolai dersom han stod på terrassen. Den første ble som regel gjort unna om morgenen før frokost, mens ungene satt og så på tv.

Heldigvis fant de Knøttepusen. Den hadde havnet under noen klær på vaskerommet. Lillian var overlykkelig.

Da klokken var blitt tolv, tok de t-banen til sentrum. Lillian og Nikolai skulle løpe Sentrumsløpet sammen, mens Jonathan skulle løpe på egen hånd, sammen med andre i sin årsklasse. Distansen var den samme for begge – 700 meter.

Det kokte på Karl Johan. Arrangøren regnet med omtrent 8000 deltakere til sammen i alle klassene. Det var folk i alle aldre og størrelser. Parallelt med løpingen var det også underholdning. Det var fint løpevær: 15 grader og lettskyet oppholdsvær.

Klokken ett var det Lillians tur. Hun syntes det var stas med eget startnummer på magen. Jonathan startet 20 minutter senere. Begge fikk medaljer og gikk stolte rundt med det skinnende trofeet rundt halsen.

«Pappa, kan jeg få en is?» spurte Lillian med et bedende blikk på faren.

«Det venter vi med til vi besøker mormor», svarte Nikolai. De hadde avtalt at ungene skulle være hos henne mens han og Bente handlet.

Da de kom hjem, spiste de en kjapp lunsj før de reiste til Bentes mor, Solfrid, som bodde for seg selv i en leilighet på Sandaker.

Mannen døde i en bilulykke for ni år siden. Dette hadde gått meget hardt inn på Solfrid. Hun fikk angst, og det var stadig mer hun ble redd for. Hun foretrakk

derfor å være mest mulig hjemme. Bente visste at hun kjente seg ensom. Til tross for at Solfrid bare var 69 år, følte hun at livet var på hell.

Hun ble glad når Bente og familien kom på besøk. *Dette er bedre medisin for henne enn den medisinen hun får for angsten sin*, tenkte Nikolai. Ungene var også begeistret over å besøke mormor. De visste at her ble de bortskjemt. Når de var hos henne, dro de alltid en tur i butikken for å handle. Og da ble det lørdagsgodt. Selv om de besøkte mormor på en torsdag.

Ungene viste stolt frem medaljene sine til mormoren og enset knapt at foreldrene forsvant for å dra på Storo Storsenter.

Bente gikk inn på senteret mens han ble stående utenfor for å ta seg en røyk. Han betraktet et par som også stod og røykte. På en måte var det litt trøst i at det var mange som hadde denne uvanen, samtidig som han ønsket at det skulle vært forbudt. Da hadde det antageligvis vært enkelt å være røykfri.

Etter handlingen kjørte de tilbake til Solfrid og tok en kopp kaffe sammen, før de tok med seg barna og reiste hjem.

Nikolai tenkte igjen på Sabrina, og på hva som kunne komme ut av det forestående møtet. Han ble mer og mer opptatt av tanken på å være røykfri. Tenk om han denne gangen kunne få det til. Tenk om han denne gangen kunne legge dette svineriet bak seg en gang for alle. *Det må jo være mulig, det er jo andre som gjør det!* tenkte han optimistisk.

Søndag 8. mai

Utover søndagen merket han at han i løpet av helgen så langt hadde røykt litt mindre enn han pleide. Han var usikker på hva dette betydde, men valgte å ta det som et godt tegn. Dessuten innså han at noen sigaretter var helt unødvendige å røyke. For eksempel den før han la seg. Det var nesten som å ta seg en tablett for hodepine i tilfelle han skulle få vondt i hodet.

Han ringte Arild, som jobbet som seniorkonsulent i Equinor. Han var en av dem i gjengen som røykte den gang, og som fremdeles røykte. Nikolai fortalte om sitt møte med Sabrina, og at de hadde avtalt å møtes igjen. De ble enige om at Nikolai skulle ringe ham etter møtet med Sabrina. Arild var også interessert i å bli røykfri, og hadde også noen mislykkede forsøk bak seg.

Da Jonathan la seg søndag kveld, satte Nikolai på lydfilen hans. Bente hadde laget en lydfil hvor hun leste inn en rekke positive, trygge setninger, eller

affirmasjoner som det vel heter, som hun hadde funnet i en bok. Jonathan sovnet til denne lydfilen to–tre ganger i uken. Dette plantet trygghet inn i hans sinn. Det var setninger som «Du er kreativ og begavet», «Du er verd å være elsket», «Du er et fantastisk menneske», «Du elsker det livet du lever, og du lever det livet du elsker», «Det du tenker mye på, får du mer av i livet ditt, derfor tenker du gode og positive tanker». De var klar over at en del av det som ble sagt på lydfilen, var utenfor hans forståelsesramme nå. Det ville likevel plantes inn der og gi effekt etter som han vokste opp og fikk mer erfaring i livet. De ville gjøre det samme for Lillian når hun begynte på skolen.

Slutt mens leken er god

Kanskje ser du ingen problemer med å røyke. Helsen virker bra. Den årlige legekontrollen gir positive resultater. Du skal jo slutte en gang, men vil kose deg med røyken en stund til. Dersom du har lest kapittel 1, tviler jeg på at det er like mye kos for deg å forgifte deg selv med røyk som det har vært tidligere.

Den neste røyken skader deg mer enn den forrige

Husk at du blir eldre for hver time som går, og du fyller på med giftstoffer i kroppen din i raskere tempo enn den klarer å kvitte seg med dem, med mindre du røyker svært få sigaretter.

Har du noen gang tenkt over at den neste røyken skader deg mer enn den forrige? Dag ut og dag inn. Uke etter uke, måned etter måned, år etter år.

En klient på 59 år kom til meg. Hun begynte å røyke da hun var 14 år og hadde i gjennomsnitt røykt ca. 15 røyk pr. dag. Før hun kom til oss, hadde hun gjennomgått en lungeundersøkelse som heter spirometri. Det er en undersøkelse som gir status på lungene, blant annet biologisk alder. Svaret hun fikk skremte henne: **92,5 år!** Tenk å gå rundt med lunger som en person på over 90 år når du er 59. Naturligvis ble hun bekymret. Og dette til tross for at hun opplevde at kroppen hennes fungerte noenlunde bra.

Den yngste klienten med kols som jeg har hatt på min klinikk, var kun 39 år.

Dråpen som får begeret til å renne over

Du vet aldri når du tar den ene sigaretten som setter i gang noe i kroppen din som du garantert ønsker å unngå. Det kan være om ti år, det kan være neste uke, eller det kan faktisk allerede ha skjedd. For noen skjer det aldri. Men statistikken er lite hyggelig lesning for deg som røyker. Slutt mens leken er god.

Det eneste du er garantert å ha hele livet, er helsen din.

Noen røykere kommer og beskriver røykeuvanen sin som en glo i den ene enden og en idiot i den andre. Jeg er naturligvis uenig i dette. Røykere er som folk flest, verken bedre eller verre. Dessverre begynte de å røyke i ung alder, av ulike grunner. Kanskje virket noen av årsakene til å begynne å røyke fornuftige – der og da. Etter hvert blir vi mer modne, fornuftigere, forstår mer, og vi innser hvor viktig vår fysiske helse er.

Hjertet ditt belastes unødvendig

Vi har tidligere nevnt at nikotinen frigir adrenalin i kroppen din. Men den gjør mer. Den snevrer sammen blodårene dine også. Karbonmonoksid, eller kullos, stjeler oksygen fra blodet ditt. Kullos er en usynlig og luktfri gass, som binder seg lettere til de røde blodlegemene enn oksygen gjør. Den reduserer dermed transport av oksygen rundt i kroppen. Kombinasjonen av tykkere blod og innsnevrede blodårer gjør at det er tyngre for hjertet ditt å pumpe blodet rundt i kroppen. Og det er meget uheldig. Røykere sliter dermed ekstra på hjertet sitt. Dette hjertet skal du ha hele livet. Det jobber trofast for deg, hele tiden. Hjertet ditt fortjener at du er røykfri. Det fortjener å ha gode arbeidsvilkår.

Og du som trodde røyken var en trøst, venn eller belønning.

Cellene til en som røyker lider av mangel på oksygen. Betydelige mengder giftstoffer samler seg opp i kroppen ulike steder etter år med røyking, avhengig av antall røyk. Jo flere røyk pr. dag over flere år, jo mer giftstoffer samler seg opp.

Historien begynner. Han som fikk nytt kontor

Nå skal du få lese en liten historie om en ansatt som fikk nytt kontor. Det var en stille, sympatisk mann. Han hadde jobbet i samme bedrift i 30 år og trivdes meget godt. På kontoret sitt satt han stort sett stille og rolig og gjorde jobben sin. Og han var dyktig. Arbeidsoppgavene ble utført slik de skulle, og til rett tid. Han var godt likt både av sine kolleger og av sjefen, selv om han holdt seg mye for seg selv.

Som så ofte i dagens samfunn oppstod det endringer også på denne arbeidsplassen. Bedriften fusjonerte med en annen. Dette fikk konsekvenser for de ansatte. Nye folk kom inn, og i kjølvannet av fusjonen kom det en omstrukturering. I dette tilfellet endte det med plassproblemer for de ansatte. Det var i en overgangsfase rett og slett for få kontorer.

Vå mann var en av dem som måtte bytte kontor. Da dagen kom og han skulle få sitt nye kontor, fulgte han spent med sjefen for å se på det nye kontoret.

Det viste seg å ligge innerst i en lang og mørk gang. Det var et lite, trist rom uten vinduer eller ventilasjon. Inntil nå var det blitt brukt som et lager. Han ble fortalt at det kun var midlertidig, til de fikk gjort flere endringer. Han var naturligvis meget skuffet, men gjorde ingenting med det der og da, stille og beskjeden som han var.

Så han begynte å jobbe på dette kontoret. Til å begynne med gikk det noenlunde bra. Men han følte seg litt isolert. Det gikk etter hvert ut over humør og trivsel. Ukene ble til måneder uten at han hørte noe mer. Han fikk ofte vondt i hodet på grunn av den dårlige luften.

Til slutt tok han mot til seg og gikk til sjefen sin og spurte om det var noe nytt angående permanent kontorløsning. Sjefen svarte benektende.

«Det er vanskelig å gjøre en god jobb på dette kontoret», sa han. «Det går ut over trivsel og humør, og dermed går det også ut over effektiviteten min. Det er tungt å få arbeidsoppgavene unna til rett tid.»

Han mente naturligvis at dette var gode argumenter å legge frem. For det ville jo også være i bedriftens interesse at de ansatte gjorde en så god jobb som mulig. Derfor ble han meget overrasket da sjefen med brysk stemme svarte:

«**Hold kjeft og jobb videre**!!!!»

Vår mann ble sjokkert, og var naturligvis både skuffet og sint og følte seg ydmyket der han ruslet tilbake til kontoret sitt.

Hva synes du om denne situasjonen? Om dette svaret? Bruk noen sekunder til å gjøre deg opp en mening om sjefens håndtering av saken. Her har vi en ansatt som har jobbet trofast for bedriften i mange år, og som har utført jobben sin utmerket. Og så blir han belønnet med et slikt svar. Det eneste han ønsker, er å få tilbake normale arbeidsvilkår.

Det kommer en fortsettelse på denne historien senere i boken. Den har ingenting med novellen å gjøre. Jeg tror imidlertid du skjønner det når du kommer så langt. Dersom du likevel bevisst går glipp av fortsettelsen, kan jeg forsikre deg om at ditt ubevisste sinn får det med seg. Og det er den delen av ditt sinn som må påvirkes for at du forblir røykfri resten av livet ditt. I neste kapittel forklarer jeg deg mer om vårt ubevisste sinn. Og det er meget interessant lesing.

Hvorfor har jeg valgt å legge inn en slik metafor her, spør du kanskje deg selv. Og hvorfor dele historien i to? La meg gjenta noe jeg har nevnt tidligere – ingenting i denne behandlingen er tilfeldig. Alt er skrevet på en måte som skal gjøre at du blir optimalt påvirket i riktig retning. Og du vet utmerket godt hva som er riktig retning for deg når det gjelder røyking. Det er at du, kjære røyker, skal frigjøres fra slaveriet. Det er at du skal gi kroppen din bedre arbeidsvilkår. Det er at du skal kunne leve lenger og **bedre**. Og alt det andre positive som følger i kjølvannet av å være en røyk**fri** person.

Kapittel 4

Mandag 9. mai
Fra A til B

Mandagen var som mandager flest. Først morgenrutinene hjemme. Bente vekket ungene, mens Nikolai gikk nedenunder og laget tre matpakker. Det første Bente sa hver morgen når hun vekket dem, var «Det er en ny dag, og det er nye muligheter. Du kan være akkurat det du ønsker å bli.» Dette var også en del av den positive påvirkningen de ønsket å gi ungene.

På vei til jobb kjørte han først ungene til barnehage og skole. Da han logget seg inn på bedriftens system, ble han oppmerksom på sin påloggingsidentifikasjon. Brukernavnet bestod av de tre første bokstavene i etternavnet, etterfulgt av de tre første bokstavene i fornavnet. Hans id var *signik*. *Jøss*, *det var mye røyk der*, tenkte han. Sigarett og nikotin. Det hadde han aldri reflektert over før. *Kanskje jeg må bytte navn*. Han smilte ved tanken.

I sin første røykepause, når han nå først hadde fått røykeslutt i tankene, husket han noe han hadde lest en gang. At røyking på arbeidsplassen kostet arbeidsgiverne like mye som sykdom hos de ansatte. Tallet som ble nevnt i artikkelen, var 18 milliarder kroner årlig. Undersøkelsen var gjort i Sverige, og tallene var endret til norske forhold. Kostnadene utgjorde røyketid, ekstra pauser, ekstra sykedager, kostnader ved vikarer, produktivitetstap og rehabilitering.

Det ville jo være gunstig for bedriftene å betale røykesluttkurs for de ansatte, tenkte Nikolai der han stod og dampet.

Om kvelden kjørte han Jonathan til fotballtrening. Nikolai pleide å vente til treningen var ferdig. Ventetiden ble ofte brukt til lesing. Han likte å bruke tiden til noe fornuftig. *Vel, med unntak av enkelte ting,* konstaterte han litt irritert, og gikk litt vekk fra treningsfeltet for å ta seg en røyk. Tittelen på boken han nå holdt på å lese, var *How to get from where you **a**re to where you want to **be***, skrevet av en som het Jack Canfield. På bokomslaget var det trukket en linje fra den uthevete **a**'en til den uthevete **b**'en. Som for å si *How to get from A to B*.

Nikolai leste lite bøker om personlig utvikling. Det dreide seg vanligvis om faglitteratur - om prosjektstyring og systemutvikling. Etter hvert hadde han imidlertid skjønt at det var mulig å utvikle seg selv på det personlige plan. Og denne forfatteren hadde han sans for. Boken handlet i utgangspunktet om det å ta ansvar

for sitt eget liv, bestemme seg for hva man ønsket, og deretter tro fullt og helt på at det er mulig å få til. Den inneholdt ingenting om å bli røykfri, eller hva som fikk folk til å røyke. Men prinsippene i boken var relevante. Han måtte ta ansvar for sin egen helse, bestemme seg for hvilke mål som var viktige, og deretter tro fullt og helt på at det var gjennomførbart.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Den egentlige grunnen til din avhengighet

I dette kapittelet skal vi se på årsaken til at du røyker. Den virkelige årsaken. Da må jeg gå litt nærmere inn på hvordan sinnet vårt er satt sammen. Det består hovedsakelig av to deler:

- Bevisst sinn
- Ubevisst sinn (eller underbevisstheten, som mange kaller det)

Bevisst sinn

I denne delen av sinnet finner vi blant annet

- vår evne til å analysere
- og rasjonalisere. Dermed kan vi mennesker være både fornuftige og logiske
- viljestyrke
- tanker

Det er ulike oppfatninger av størrelsen på det bevisste sinnet. Noen hevder at det utgjør så lite som to prosent av helheten. Jeg forholder meg til et mer konservativt syn. La oss derfor anta at vårt bevisste sinn utgjør ca. ti prosent, mens vårt ubevisste sinn utgjør 90. Og vi antar at sistnevnte er tilsvarende sterkere enn det bevisste sinnet. Wow, et styrkeforhold på 1:10! Som et isfjell, hvor kun ti prosent er over vannflaten. Det er naturlig at du har problemer med å holde opp og røyke, så lenge ditt ubevisste sinn vil at du skal fortsette.

Ubevisst sinn

Denne delen av sinnet inneholder blant annet

- uvaner (og røyking kommer naturligvis i denne kategorien)
- vaner
- våre følelser
- langtidshukommelse

Hvis kunnskap (bevisst sinn) var nok, hadde du vært røykfri i dag

Fornuften forteller deg at røyk er noe svineri. Det kan til og med være farlig. Mange mennesker dør hvert år av røyk eller røykerelaterte sykdommer. Fornuften forteller deg at det er lite hensiktsmessig å slite unødvendig på hjertet. Det er meningsløst å gjøre barna bekymret, eller å være en slave. Det er ufornuftig å kaste vekk penger, eller å redusere sin fysiske form. Derfor har du kanskje gjort forsøk tidligere på å slutte å røyke. Derfor leser du denne boken, for du har bestemt deg for at nå er det nok. Kanskje har du allerede bestemt datoen og satt den inn i Avtalen om Røykfrihet, bakerst i boken.

Av og til får jeg høre av klienter at deres lege har gitt beskjed om at dersom de fortsetter å røyke, er de i faresonen for å utvikle kols. Med en slik advarsel hengende over seg skulle det logisk sett være den enkleste sak av verden å legge fra seg røyken. Men

husk: Røykerens ubevisste sinn aner ingenting om at røyk kan forårsake kols, eller om noen av de andre negative aspektene omkring denne uvanen.

Gravide som røyker fortsetter til tross for at de har et inderlig ønske om å gi babyen best mulige forhold, også i mors liv. Folk som jobber på lungeavdelingen ved et sykehus fortsetter å røyke til tross for at de hver dag blir minnet på hva røyken har gjort med folk. Mange foreldre ønsker for alt i verden å skjule for barna sine at de røyker.

Men av en eller annen merkelig grunn fortsetter de å forgifte seg selv, mot sin vilje og bedre vitende. Les videre, så forstår du hvorfor.

Vi hadde en klient på en av våre klinikker som hadde gjort mange forsøk på å slutte å røyke fordi en meget god venninne av henne døde av lungekreft. Det siste venninnen ba klienten vår om, var å gjøre det hun kunne for å slutte å røyke. Og klienten vår hadde selv et brennende ønske om å være røykfri, spesielt etter at venninnen døde. Til tross for dette fortsatte hun. Hun er selvsagt lykkelig nå, fordi hun har oppnådd sin røykfrihet etter å ha benyttet VitaKoden.

En annen klient som kom til oss, hadde fått en røykebok i gave av sin sønn. Sønnen var tolv år. Moren hans var død, og gutten var naturligvis redd for å miste også faren. Faren hadde utrolig dårlig samvittighet overfor sin sønn og ønsket helhjertet å være røykfri. Han hadde gjort flere ulike forsøk på å slutte, men begynte igjen like mange ganger. Han kom til oss for å få hjelp. Han hadde tårer i øynene da han gikk fra første behandling. Det var gledestårer, for han hadde fått tilbake troen på at han ville bli røykfri. Og det ble han.

Eller klienten som hadde lovet sin døende mor at hun skulle slutte å røyke. Hun forsøkte og forsøkte, uten å lykkes. Hun var dypt fortvilet da hun ringte oss.

Vi spør alltid klientene våre om det er noen dager som betyr noe spesielt for dem i nærmeste fremtid når de ringer til oss for å bestille time. Det kan for eksempel være fødselsdag, bryllupsdag eller en annen spesiell begivenhet. Denne klienten fortalte at om fire uker var det nøyaktig ett år siden hennes mor døde. Vi avtalte at hun skulle bli røykfri på akkurat den dagen. Og naturligvis ble hun det, og har vært det siden.

Assosiering (ubevisst sinn)

For å forstå hvordan røyken fanger deg, må vi se nærmere på hva **assosiering** er, og hvordan det påvirker oss mennesker. Noe av det som former innholdet i vårt ubevisste sinn, er assosiering. Det at ting henger sammen. Dersom du hører en melodi som for deg er spesiell, kan tankene dine gå til et bestemt sted, en bestemt hendelse eller bestemte mennesker. Disse tingene hører sammen. Du hører en melodi, det utløser et minne, og du tenker på dette stedet, denne hendelsen eller disse menneskene.

Kanskje har du lest om den russiske fysiologen Pavlov og hans eksperiment med sine hunder. Han forsket på fordøyelsessystemet, og mottok Nobelprisen i fysiologi/medisin i 1904 for sin forskning. Kort fortalt gikk det ut på følgende: Han begynte å ringe med en bjelle før hundene hans fikk mat. Etter en stund begynte hundene å utskille spytt når de hørte lydsignalet, fordi de ble vant til at de fikk mat like etter lydsignalet. Lydsignalet i seg selv hadde ingenting med mat å gjøre. Dette kalles betinging, eller assosiering. Det at noe henger sammen med noe annet.

Dersom du kjenner lukten av noe spesielt, kan også det utløse et minne. Kanskje kan det minne deg om barndomshjemmet ditt eller en ferie du har vært på. Minner kan også utløses når du kjører forbi et bestemt sted eller ser et bilde.

Noen klienteksempler på assosiering

En kvinne kom til min klinikk for å bli røykfri. Hun fortalte blant annet om sin hoste. Denne hadde ingen sammenheng med røykingen. Hver gang hun hørte noen puste, begynte hun å hoste. Hun fortalte at hun leste for datteren hver kveld, og når datteren holdt på å sovne og pusten hennes ble tydeligere, begynte moren å hoste. Hver kveld når hun selv skulle sove, fikk hun et hosteanfall idet hun holdt på å sovne. Hun jobbet i butikk, og satt av og til i kassen. Noen ganger hørte hun kunder som pustet tungt, og da begynte hun å hoste.

Jeg testet dette der og da, trakk pusten dypt og pustet tydelig ut. Klienten begynte umiddelbart å hoste. Dette var selvsagt utenfor hennes kontroll. Det var hennes ubevisste sinn som satt i gang en reaksjon. Jeg spurte henne da:

> «Har du noen gang opplevd noe livstruende, hvor pusting var en del av opplevelsen?»
>
> Hun tenkte seg om et øyeblikk før hun svarte:
>
> «Ja, jeg husker en gang jeg tok toget. På en stasjon underveis kom det på et eldre ektepar, som satt seg ned like bak meg. Senere på togturen begynte den eldre mannen å hive etter pusten, det var tydelig at han fikk alvorlige problemer med å puste. Og han døde faktisk der han satt på raden bak meg.»
>
> For meg var denne forklaringen ingen overraskelse. Det ubevisste sinnet hennes har fra den gang av assosiert hørbar pust med livsfare. Og hva er det beste å gjøre dersom halsen oppleves tett? Det er å hoste, for på den måten å gjøre halsen fri for eventuelle blokkeringer. Denne hostingen var en ubevisst reaksjon. Hver gang hun hørte noen puste, gikk det av en alarm i det ubevisste sinnet, som om det sa:
>
> *Husk hva som skjedde den gangen på toget. Han fikk pustevansker og døde*.
>
> Det fikk henne til å hoste.
>
> Én behandling var nok til å fjerne dette problemet, som var en feilkobling i hennes ubevisste sinn.

En annen klient hadde fobi når det gjaldt å kjøre bil i tuneller. Måten hun taklet dette på var å forsikre seg om at trafikken så grei ut før hun kjørte inn, for så å snakke med seg selv fra begynnelsen til hun kom ut på andre siden. Hun syntes naturligvis det var meget ubehagelig. Når man bor i et område med mye fjell og veiene ofte går gjennom fjellet, er tunellfobi en betydelig belastning. Jeg spurte henne om hun kunne huske å ha opplevd noe ubehagelig mens hun kjørte i en tunnell en gang. Og det kunne klienten bekrefte at hun hadde. Hun

fortalte at hun en gang hadde en opprivende krangel med en nå avdød person. Forholdet mellom dem var svært dårlig. Hver gang hun senere kjørte gjennom en tunell, satte hennes ubevisste sinn i gang en alarm, som om det fortalte henne: *Husk hva som skjedde da du kjørte gjennom tunellen den gang*. Det utviklet seg etter hvert til en fobi.

Igjen var det snakk om en feilkobling i det ubevisste sinnet. Fobier kan oppstå på mange måter. Ovennevnte er bare eksempler.

Også her var det tilstrekkelig med én behandling for å fjerne feilkoblingen.

Assosiering og røyk – den avslappende illusjonen

Som du leste i kapittel 1 under avsnittet «Den første effekten – når du røyker», er det mange røykere som får en avslappende følelse når de tar de to–tre første trekkene av en sigarett. Du vet nå at det som skjer egentlig er fjerning av uro – en uro som den forrige røyken har skapt – langsomt, gradvis og umerkelig. Det er imidlertid lite sannsynlig at dette skjer hver gang du røyker. Men hver gang du får denne opplevelsen av avslapping, om det så bare er noen få ganger i løpet av dagen, har du en sigarett mellom fingrene. Og dette har skjedd tusenvis av ganger for en som har røykt i mange år. Dersom du har røykt 20 sigaretter hver dag i 20 år, har du røykt 146 000 sigaretter. Og om du opplever denne «avslappingen» (les: fjerning av uro) i to av ti røyk, har det likevel skjedd mer enn 29 000 ganger i livet ditt. Det er mer enn nok til å skape en assosiasjon, som er godt forankret i det ubevisste sinnet. Og du vet nå hvor sterkt vårt ubevisste sinn er. Denne delen av sinnet vårt vet at det er bra for oss å slappe av.

Denne assosieringen mellom sigarett og avslapping står sterkt, og det ubevisste sinnet avviser alle forsøk vi måtte gjøre, eller som samfunnet måtte gjøre, på å overbevise oss om noe annet. Det er i gitte situasjoner på jakt etter dette avslappende velbehaget. Mens du selv (bevisst sinn) er lei av dette svineriet. Du ønsker din frihet tilbake.

At rastløsheten eller ubehaget som umerkelig kommer snikende etter at du er ferdig med å røyke har noe med en sigarett å gjøre, går ditt ubevisste sinn hus forbi. For det første kommer det så umerkelig, for det andre er det ingen sigarett i nærheten. Det skapes ingen assosiasjon mellom denne umerkelige uroen og sigaretten. Tvert imot, neste gang du tar deg en røyk, opplever du igjen denne avslappingen, og assosieringen mellom røyk og avslapping vedlikeholdes.

Ditt ubevisste sinn og fysisk helse

En av de viktigste oppgavene til vårt ubevisste sinn er å ta vare på vår fysiske helse. Dette ligger dypt nedarvet i vårt overlevelsesinstinkt. Som du forstår er det en betydelig feilkobling ute og går når det ubevisste sinnet får deg til å røyke. Vi vet at mange stoffer i røyken påvirker vår fysiske helse på en negativ måte. Men dette er altså noe som har gått denne delen av sinnet ditt hus forbi. Det eneste det har fått med seg, gjennom assosiering, er som nevnt den «avslappende» opplevelsen etter de to første trekkene.

Nettopp derfor er VitaKoden, hvor vi bruker hypnose, så bra. Ved hypnose henvender vi oss nemlig til det ubevisste sinnet, og påvirker dette i ønsket retning. Alt i denne boken er skrevet for å påvirke ditt ubevisste sinn. Hele VitaKoden har dette som fundament.

Derfor er det også viktig at du gjør hjemmeleksene som er beskrevet i kapittel 8 og 9. For disse utøver en betydelig påvirkning på ditt ubevisste sinn. En påvirkning som er nødvendig for at du skal være klar til å *forbli* røykfri etter din frigjøringsdag.

Uoverensstemmelse mellom det bevisste og det ubevisste sinnet

I situasjoner hvor vi mennesker gjør, føler og tenker annerledes enn det vi egentlig ønsker, er grunnen en uoverensstemmelse mellom det bevisste og det ubevisste sinnet. Røyk er et godt eksempel. Du ønsker å slutte, men fortsetter likevel.

Vekt er et annet godt eksempel. Tenk bare på hva som skal til for å gå ned i vekt. De fleste som er overvektige, vet nøyaktig hva som må til – spise sunnere og mindre og være i aktivitet. Men gjør de det? Nei. I beste fall klarer de det over en viss tid, når de bruker viljestyrke. For eksempel når de går på et vektreduksjonskurs, med fokus på de skrittene som er nødvendige å ta. Men slik bevisstgjøring og viljestryke varer bare en stund. Når denne perioden er over, faller de ofte tilbake til gamle synder. Det er en uoverensstemmelse mellom det bevisste og det ubevisste sinnet. Det ubevisste sinnet bruker mat til mer enn å tilfredsstille fysiologisk sult. Det er ofte psykologiske årsaker til slike spisemønster. Disse årsakene **må** ryddes vekk før de klarer å spise normalt. Da er resultatet varig.

Fobier er et annet eksempel. Kanskje er edderkopper din fobi. Fornuften din sier at disse små dyrene er helt harmløse, og at frykten din er ubegrunnet. Likevel får du frysninger bare du tenker på dem. Du har, av en eller annen grunn, en uoverensstemmelse mellom ditt bevisste og ditt ubevisste sinn. Og det ubevisste er sterkere.

Kapittel 5

Tirsdag 10. mai
Sabrina knekket koden

Endelig var det blitt tirsdag. Dagen kunne begynt bedre. Lillian klaget på at hun hadde vondt i magen og ville være hjemme. Jonathan, med et glass melk i hånden, skled da han tråkket på en bamse Lillian hadde lagt fra seg på kjøkkengulvet. Han vrikket foten og ble sittende og holde seg gråtende om foten i en melkedam på gulvet.

Dermed måtte foreldrene trøste, tørke og vaske. Det endte med at begge ungene ble hjemme denne dagen.

I kveld skulle han møte Sabrina. Og kanskje få vite det han trengte for å bli røykfri! Han kjente at han var i ferd med å bli klar for å legge denne uvanen bak seg. Eller kanskje var det litt avhengig av hva Sabrina kunne fortelle.

Arbeidsdagen virket lenger enn vanlig. Han måtte innrømme at han så frem til å treffe Sabrina igjen også fordi han likte henne så godt. Men det var vel ingenting galt i å like en annen kvinne? Og de skulle jo møtes igjen for å snakke hvordan hun hadde blitt røykfri.

Det ble de vanlige røykepausene på jobben den dagen. Han var imidlertid nå blitt mye mer bevisst på disse pausene.

Han tok seg en røyk før han satt seg i bilen for å kjøre hjem, en ny etter middag, og noe så sjeldent som å røyke i bilen på vei til møtet med Sabrina. Naturligvis med vinduet helt åpent. Det var vår i luften. Det slo ham at han mest mulig unngikk røyking i bilen, samtidig som han faktisk røykte i sin egen kropp. Var bilen viktigere enn kroppen? Han ristet på hodet over denne erkjennelsen.

Tankene løp av gårde. Var dette hans aller siste røyk? Han innså fort hvor urealistisk det var. Det var intet mirakel som skulle skje. Han skulle jo bare snakke med en som hadde vært røyker, og som nå hadde fått friheten tilbake.

Han parkerte to gater unna Karl Johans gate og gikk det siste stykket. Det var ti minutter igjen – han var litt tidlig ute. På vei til restauranten la han merke til mennesker som gikk og røykte på gaten. Det hadde aldri skjedd før. Tanker og observasjoner som hadde med røyk å gjøre, ble analysert. Var det et godt tegn?

Han ristet på seg og forsøkte å slutte å kverne. Nå måtte han slappe av. Ta ting som de kom.

Sabrina smilte og vinket til ham da han kom inn på restauranten. Hun satt ved et bord like innenfor døren. Han gjengjeldte smilet og gikk bort til henne.

«Hei», sa hun, og reiste seg. «Så hyggelig at vi kunne treffes igjen.» Hun ga ham en klem.

«Takk i like måte», svarte han opprømt og satte seg ned rett overfor henne. «Er du sulten eller vil du bare ha noe å drikke?»

«Jeg tar gjerne en salat», svarte hun. «Hva med deg?»

«La meg se på menyen et øyeblikk.» Han så kjapt igjennom den og bestemte seg. «Det blir en suppe på meg.» Han reiste seg og gikk bort og bestilte og betalte for dem begge. Sabrina hadde gitt ham penger til salaten hun ville ha.

«Du ser godt ut», bemerket han da han kom tilbake til bordet. «Hva driver du med?»

«Jeg jobber som avdelingsleder i bokhandelen rett ved siden av her», svarte hun. «Har kun jobbet der i fem måneder. Før det jobbet jeg litt over fire år på et sykehjem. Det var slitsomt, både fysisk og psykisk. Er vel egentlig lite egnet som hjelpepleier, antar jeg. Hva med deg, da? Hva jobber du med?»

«Jeg jobber fremdeles med IT, som systemanalytiker i et firma i nærheten av der vi traff hverandre på fredag. Der har jeg jobbet i åtte år. Begynte like etter vi fikk vårt første barn.»

«Ja, jeg husker du jobbet i et datafirma. Trives du?»

«Joda, jeg trives ganske godt. Føler at det har vært en brukbar utvikling i jobben. Som jeg nevnte på fredag, er det mye å gjøre. Men det er det vel alle steder. Bedre med mye enn for lite å gjøre.»

De pratet om løst og fast en stund, før samtalen kom inn på skoletiden og vennegjengen.

«Har du hatt kontakt med andre enn Arild?» spurte Sabrina. Hun visste at de jevnlig snakket sammen.

«Bare sporadisk. Har truffet Sissel noen få ganger, og jeg har sett stakkars Terje i ny og ne. Jeg tviler på at han har kjent meg igjen. Han har dessverre alltid vært ruset de gangene jeg har støtt på ham. Hva med deg, har du hatt kontakt med noen fra gjengen?»

«Har hatt litt kontakt med May Sonja og Philippe. Truffet dem noen få ganger. Møtte Knut for vel et år siden. Han fortalte at Bjørge hadde fått kreft. Det er grusomt. Han er jo bare 36 år. Håper det går bra med ham.»

«Det var ukjent. Ja, det er trist når mennesker i sin beste alder blir syk. Vet du hva slags kreft han har fått?» Bjørge var en av dem som røykte. *Lurer på om det kan ha noe med det å gjøre*, tenkte Nikolai.

«Nei, det nevnte Knut ingenting om. Kanskje han har fått lungekreft. Han var jo en av oss som røykte.» De fortsatte å prate om gamle dager, og om hva livet hadde bydd på for hver av dem.

«Du må fortelle meg hvordan du ble røykfri, Sabrina», sa Nikolai etter en stund. «Jeg har tenkt mye på det siden vi snakket sammen på fredag. Hvordan har du greid det? Du røykte jo mye allerede da vi studerte.»

«Ja, det er sant. Jeg er blitt så vant med å være røykfri nå. Og jeg nyter det virkelig. Det tok sin tid, men til slutt fant jeg en metode som virket bra på meg.»

«Tanken på å kutte røyken fikk jeg da jeg jobbet på sykehjemmet. En del av pasientene hadde kols. Det var forferdelig å se hvordan hverdagen deres var. De som hadde det verst, var de som gikk rundt med oksygenflaske på et stativ. Du kan jo tenke deg hvordan det må føles når det å gå fra et rom til et annet gjør deg andpusten. For et liv! Hva har de å se frem til? Den yngste var under 50 år. Flere var av dem var i 50-årene. Og felles for dem alle var at de hadde røykt mye. Det er mindre enn 15 år til jeg selv er 50. Og jeg bestemte meg for at jeg aldri skulle komme i en slik situasjon. Jeg tok en avgjørelse om å ta kontroll over dette, kvitte meg med den fienden. For jeg skjønte mer og mer at røyken er en fiende. Da jeg forstod hva jeg egentlig drev med, var det enkelt å bestemme meg. Verre var det å finne en metode som virket. Jeg forsøkte ulike behandlinger og kurs før jeg fant det rette. Jeg hadde imidlertid bestemt meg for å bli røykfri om jeg så skulle lete resten av livet for å finne måten å gjøre det på.»

«Fortell», sa Nikolai spent. «Etter at vi pratet sammen på fredag, har jeg tenkt mer og mer på det å kutte røyken», fortsatte han engasjert. «Jeg tenker spesielt på den påvirkningen jeg har på Jonathan og Lillian. Det blir stadig vanskeligere å skjule det for dem. Bente har vært røykfri siden hun gikk gravid med Jonathan. Selv har jeg gjort noen forsøk, men har vel egentlig aldri vært i nærheten av å slutte permanent. Kanskje vil det som virket for deg, også være det rette for meg. Du røykte jo mer enn oss andre.»

Servitøren kom med maten, og de fortsatte samtalen mens de spiste.

«Ja, jeg røykte mye. Og det har holdt seg på ca. 20 røyk om dagen siden. Jeg var røykfri da jeg var gravid med Rosalba, men begynte igjen etter at ammingen var ferdig. Vi ønsket oss flere barn, og jeg ble mer og mer oppmerksom på alle de negative sidene ved røykingen.»

«Fortell meg nå hvordan du fikk det til», gjentok Nikolai utålmodig.

«Jeg snakket av og til om røyking med en kollega på sykehjemmet, fordi vi så konsekvensene det hadde fått for noen av pasientene. Hun hadde også forsøkt mye, men ingenting så ut til å virke. Det hjalp bare midlertidig. Så ble hun tipset om hypnose. Hun hadde faktisk liten tro på det, men hadde veldig lyst til å kutte røyken og var villig til å gjøre det som skulle til. Og hun var svært overrasket over resultatet. Da behandlingen var ferdig, var hennes forhold til røyk rett og slett nøytralt, likegyldig. Husker hun fortalte at det var så rart å våkne om morgenen etter siste behandling uten å ha lyst på røyk. Jo da, tankene hennes streifet innom røyk. Men det var aldri aktuelt å ta seg en røyk, det gikk overraskende greit. Og hun er røykfri den dag i dag.»

«Jeg ble naturligvis nysgjerrig. Fikk tak i navnet og kontaktinfo til personen hun hadde vært hos, og bestilte time. Og resten er historie». Hun smilte. «Det er virkelig vidunderlig å kunne gå gjennom dagen uten å kjenne på suget, uten å måtte stålsette seg for å la være. Det er herlig å være fri. Og jeg kjenner på hele kroppen min at den har det bedre. Vanskelig å forklare. Det føles bare helt riktig.»

«Jeg synes hypnose virker skummelt.» Nikolai var skeptisk. «Du mister jo kontrollen.»

«Det er verken skummelt eller ukontrollerbart. Jeg var helt med hele tiden. Det var faktisk meget behagelig. Hypnoterapeuten bare snakket til meg mens jeg lå avslappet tilbakelent i en stol og lyttet. Han fortalte at røykeuvanen egentlig dreier seg om en feilkobling i vårt ubevisste sinn. Han sa at den delen av sinnet blant annet har som oppgave å ta vare på min fysiske helse. Men det oppfatter røyken som avslappende. Uvitende om skadevirkningene. Hans oppgave var å formidle til mitt ubevisste sinn at røyken brøt ned den fysiske helsen min, og at det å være røykfri hadde mange positive sider. Alt dette visste jeg jo fra før. Han sa kunnskap var bra, men det måtte mer til. Det måtte formidles inn til den indre delen av sinnet mitt. Og det skjedde tydeligvis. Har vært røykfri siden. Det er rart hvor lett det gikk.»

«Var det virkelig så enkelt?» spurte Nikolai tvilende.

«Både ja og nei», svarte Sabrina. «Hypnoterapeuten fortalte meg at det viktigste som skjer fra vi startet til jeg ble røykfri, var det som skjedde inne i mitt hode. Det var viktig at jeg var klar, og at jeg i denne prosessen gjorde de riktige mentale grepene. Jeg fikk noen hjemmelekser jeg måtte gjøre. Og det gjorde jeg. Jeg var så innstilt på å være røykfri at det å gjøre de hjemmeleksene over en kort tidsperiode, var null problem. Jeg visste jo at belønningen var stor. Og her er jeg.» Sabrina slo ut med hendene og smilte. «Så røykfri som det er mulig å være.»

«Men virker hypnose på alle?» undret Nikolai.

«I teorien tror jeg det. Jeg stilte aldri det spørsmålet selv. Det virket i hvert fall på meg, så det burde virke på deg også. Vi har jo studert sammen i flere år», sa hun og blunket.

Nikolai lo høyt. «Jeg tviler på at det er et godt kriterium for at det virker. Men det høres unektelig interessant ut. Det er altså snakk om en uoverensstemmelse mellom fornuften og underbevisstheten.»

«Nettopp. Husker terapeuten sa til meg at i de tilfeller hvor vi handler, sier, tenker eller føler annerledes enn det vi ønsker, er det fordi det er en uenighet mellom disse to sinnene. Han fortalte videre at den ubevisste delen av sinnet er så mye sterkere. Så for å oppnå varige endringer må det gjøres endringer der. Det er nøkkelen for å lykkes, sa han.»

«Jaså», sa Nikolai grunnende. «Husker du hva han het? Og telefonnummeret til vedkommende?»

«Tror jeg har det hjemme. Jeg ringer deg når jeg har funnet navnet og kanskje også nummeret hans.» De utvekslet mobilnummer.

«Det er bra», sa Nikolai. «Jeg er mer klar nå enn jeg noen gang har vært. Det er jo ganske teit å forgifte seg selv, egentlig.»

«Ingen tvil om det», sa hun. «Vel, Nikolai, klokken er blitt halv ni. Det er på tide å dra hjem, så rekker jeg å si god natt til ungene før de sovner. Jeg ringer deg.» Hun reiste seg.

«Ja, kjempebra», svarte Nikolai. Han reiste seg også. «Det var hyggelig å treffes igjen», fortsatte han. «Takk for en inspirerende samtale. Jeg ønsker å smi mens jernet er varmt og håper du ringer meg så snart som mulig.»

«Det skal jeg. Du hører fra meg uansett.»

Ute på gaten ga de hverandre en god klem og tok farvel.

Hjemme satt Bente og lurte på hvordan møtet mellom Nikolai og Sabrina gikk. Hun visste at han likte henne. Merket det på måten han snakket om henne på. Hun var derfor lite begeistret for at de traff hverandre. Bente overbeviste seg selv om at det var på grunn av at han ville kvitte seg med røyken han ville treffe henne, at det hadde lite å gjøre med hennes sjarm og skjønnhet. For vakker var hun, det husket Bente. Usedvanlig skjønn.

Bente syntes selv hun hadde et gjennomsnittlig utseende. Dessuten hadde hun slitt med vekten siden forlovelsestiden. Vektproblemet hennes ble gradvis verre. Etter at ungene kom, følte hun seg rett og slett litt tjukk. Hun innså at 10–15 kilo mindre ville fått henne til å føle seg betydelig bedre. Nikolai hadde aldri kommentert vekten hennes, med unntak av én gang. Bente hadde tatt en kjole ut fra klesskapet og kikket beundrende på den. Nikolai hadde kommet inn på soverommet i samme øyeblikk og bemerket: «Det er noen kilo siden du gikk med den.» Det virket som en uskyldig kommentar, men Bente hadde tatt den til seg. Hun følte at det var en bekreftelse på mistanken hun hadde om at Nikolai syntes hun var for stor.

Hun undret seg over hvorfor han fremdeles røykte. For henne hadde det jo vært så enkelt å bli røykfri. Flere andre i omgangskretsen hadde også klart det. Noen av dem like lett som henne, mens andre hadde gjort noen forsøk før de lyktes. Hun tenkte også på pengene de ville spare. To tusen kroner hver måned. De trengte virkelig en stasjonsvogn. *Jeg skal støtte ham uansett hvordan det går*, tenkte hun besluttsomt.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Mekanismene rundt røyking og viljestyrke

Viljestyrkemetoden er den mest velprøvde av alle røykesluttmetoder. De aller fleste røykere har denne på sitt repertoar. En eller flere ganger er denne metoden forsøkt, og alle har endt på samme måte. Du begynte igjen. Du vet nå at din røykeuvane styres av ditt ubevisste sinn, som er betydelig sterkere enn ditt bevisste sinn, hvor viljestyrken befinner seg. Derfor er viljestyrke feil metode å bruke.

Men dette er du uvitende om når du bestemmer deg. Du tenker at det er på tide å kvitte seg med dette svineriet som har styrt livet ditt altfor lenge allerede. Du er nå skikkelig lei av alt som har med røyk å gjøre. Og du er også meget klar over noen av skadevirkningene og de negative sidene som følger i kjølvannet av denne meningsløse uvanen.

Det som nå skjer, er at du skrur viljestyrken din på, kanskje på fullt. Vi mennesker er utstyrt med viljestyrke for å kunne yte noe ekstra over en viss periode. Vi bruker mer energi på det vi vil oppnå, vi konsentrerer oss, har fokus på det som må gjøres for å nå målet. Og røykeren klarer faktisk å kutte ut røyken når viljestyrken skrus på. Det ubevisste holdes i sjakk. Men dessverre – bare en stund. Og dessuten koster denne kampen mye. For det ubevisste sinnet fortsetter dessverre jakten på «avslappingen» (fjerning av uro) som røyken gir.

For mange er den påfølgende kampen tøff, for noen det rene mareritt. Det oppstår nå en kamp mellom det ubevisste sinnet, som vil du skal røyke for å «slappe av» eller «kose deg», og fornuften i ditt bevisste sinn, som ønsker røyken pokker i vold. Du biter tennene sammen og konsentrerer all din oppmerksomhet om å slutte å røyke.

Noen klienter kommer til oss og forteller at det er vanskelig å forstå hvorfor de fortsetter å røyke, selv om de har bestemt seg for å slutte. De mener selv de er utstyrt med en stålvilje. De klarer det meste av det de setter seg fore. Både på jobb og i fritiden når de sine mål og blir beundret, eller misunt, av andre. Familie, kolleger og venner forteller dem at hvis noen skal klare å slutte å røyke, så må det være dem. Men når det kommer til røyking, er de fortapt. Når jeg forklarer dem sammenhengen, at røykeuvanen styres av det ubevisste sinnet, som er mye sterkere enn det bevisste sinnet, hvor viljestyrken er, forstår de. Da blir de lettet.

Noen forteller oss at de antageligvis mangler motivasjon eller lyst nok til å kutte røyken, fordi de fortsetter til tross for at de selv mener de har et meget sterkt ønske om å være røykfri. Også disse menneskene blir beroliget når jeg forklarer hvordan det henger sammen.

Kjøleskapet gir trøst

For å si det med en gang: Det er svært uvanlig med vektøkning når VitaKoden benyttes. Men la oss se på hva som skjer når du bruker viljestyrkemetoden.

Vanligvis skjer det to ting: Etter en stund begynner du å ty til kjøleskapet for å hente hjelp. Du trenger trøst, du trenger å få tanker og fokus vekk fra den forferdelige kampen du nå er midt oppi. Du synes kanskje synd på seg selv, for ingen forstår hvor tøft du har det. En person som aldri har røykt, har ofte liten forståelse for det røykeren gjennomgår. De tror at det må være lett som bare det å kutte røyken. Dermed har røykeren også ofte denne holdningen fra andre å hanskes med, i tillegg til krigen mot sitt ubevisste sinn. Røykeren erstatter i stor grad sigaretten med mat, gjerne usunn mat. Og du trenger ingen universitetsutdannelse for å forstå at dersom røyken erstattes med mat, da legger du på deg. Det er helt naturlig. Men når du bruker riktig metode, opplever du at røyk er betydningsløst for deg. Behovet for å erstatte røyk med mat er fjernet. Det er gode nyheter.

Sinne og irritasjon

Det andre som ofte skjer i slike situasjoner, er at dersom hverdagen går litt på skjeve, har midlertidig-sluttet-å-røyke-personer en tendens til å glefse litt til høyre og litt til venstre. De bruker så mye energi på å la være å røyke (egentlig bruker de energien på å slåss mot sitt sterke ubevisste sinn) at tålmodigheten med uforutsette situasjoner i hverdagen er mindre. De er rett og slett i underskudd på energi. Energien som skulle vært brukt til å håndtere hverdagens utfordringer, må nå brukes på å la være å røyke. Situasjoner som vanligvis takles noenlunde greit, blir et problem, og lunten er kortere, for mange mye kortere. Dermed er det menneskene rundt dem som får lide. Vi har med jevne mellomrom klienter som forteller oss at sist de forsøkte å kutte røyken ved egen hjelp, gikk det kun en liten stund før familien ba dem om å begynne å røyke igjen. Rett og slett fordi de ble umulige å være i hus med.

Situasjonene som er beskrevet ovenfor, er for de aller fleste ukjente når de blir røykfri med VitaKoden. De har ingen behov for å erstatte røyken med noe som helst, fordi røyk er blitt både betydningsløs og verdiløs for dem.

Ulik grad av motstand mot å bli røykfri i det ubevisste sinnet

Kanskje er du uenig i det jeg skriver ovenfor, for du kjenner noen som har sluttet å røyke ved egen hjelp, og det må da være på grunn av viljestyrken?

Ja, det er riktig at mange greier å kutte røyken på egen hånd.

Husk at innholdet i det ubevisste sinn er forskjellig hos oss alle. Ingen mennesker har likt innhold i sitt ubevisste sinn. Når det gjelder røyk, er graden av motstand mot å bli røykfri i denne delen av sinnet svært ulik fra person til person. De aller fleste røykere har dessverre for mye motstand mot å bli røykfri til at de greier det uten hjelp. Men noen klarer det. Kanskje er det til og med enkelt. Det har med graden av motstand i det ubevisste sinnet å gjøre. Selv tilsynelatende viljeløse mennesker kan enkelt bli røykfri dersom motstanden mot å bli røykfri i deres ubevisste sinn er lav eller fraværende.

Noen menneskers ubevisste sinn har et likegyldig forhold til røyking. Det er disse som

enkelt slutter å røyke. Og det er disse som er festrøykere. Altså den kategorien røykere som kan ta seg en røyk på en fest. Deretter går det gjerne flere uker til neste gang de røyker. Å være festrøyker kan du bare glemme. Alle som trenger hjelp til å være røykfri, må forholde seg til NULLTOLERANSEN (det vil si at de aldri kan ta en røyk igjen).

VitaKoden henvender seg til ditt ubevisste sinn. Og nettopp fordi VitaKoden påvirker denne delen av sinnet, er den så effektiv.

Du trenger altså ingen viljestyrke for å være røykfri. Det som er nødvendig er å ha et sterkt *ønske om* å være røykfri, gjøre de enkle hjemmeleksene som er beskrevet i kapittel 8 og 9, samt å få det ubevisste sinnet til å oppfatte at det er positivt for deg å være røykfri, og skadelig for deg å røyke. Da er det enkelt. Og det er nettopp det VitaKoden går ut på. Metoden bruker en rekke innfallsvinkler for å oppnå akkurat dette. Som allerede nevnt er språket og ordbruken i denne boken nøye sammensatt. Alt er skrevet for at du skal bli optimalt påvirket (ubevisst), og all påvirkning går i retning av at du skal være røykfri. Så enkelt, så naturlig, så opplagt, så selvfølgelig og så vidunderlig – akkurat slik det er å være røykfri.

Kapittel 6

Tirsdag 10. mai
Nikolai bestemmer seg

Da Nikolai kom hjem fra møtet med Sabrina, gikk han rett inn i stuen der Bente satt, og ga henne en god klem. Han smilte fra øre til øre.

«Her ser du en kommende røykfri person», sa han med overbevisning i stemmen.

«Så hyggelig!» svarte hun glad. «Jeg forstår at møtet med Sabrina var vellykket.» Hun undret seg i det stille på hvor stor del av humøret hans som skyldtes møtet med Sabrina, og hvor stor del som skyldtes det at han nå trodde han kunne bli røykfri.

«Vellykket – det er bare fornavnet. Jeg ble nesten røykfri bare ved å snakke med henne.» *Jøss*, tenkte Bente med en bekymret rynke i pannen. *Har hun en slik påvirkning på menn?*

«Hun ble røykfri med hypnose, og hun ringer og gir meg navnet på terapeuten. Når jeg har fått det, bestiller jeg time. Og da blir det stasjonsvogn.»

«Jeg er med», sa hun. «Vi drar og ser på bil til uken. Siden du virker så sikker i din sak. Forutsatt at du har hørt noe fra Sabrina.»

De spiste kveldsmat sammen. Deretter så hun på tv mens han jobbet med et prosjekt han var leder for på jobben. Før han gikk og la seg, tok han en tur ut på terrassen igjen. Han stod der og tenkte seg om. *Det nærmer seg slutten på fangenskapet*, tenkte han. Men han tok seg likevel en røyk. *Faen ta røyken*. Han betraktet den med avsky, og kubbet den etter tre trekk.

Onsdag 11. mai

Neste morgen fant Nikolai en sms fra Sabrina med både navn og nummer til hypnoterapeuten. Han bestemte seg for å ringe ham samme dag. Før ungene våknet, gikk han ut på terrassen og tente dagens første røyk. Begeistringen over morgenrøyken var nå merkbart redusert i forhold til tidligere. Deretter inn på badet for en kjapp tannpuss, før ungene ble vekket. De spiste frokost sammen før han kjørte Lillian til barnehagen og Jonathan på skolen. I dag skulle han være med klassen til Vigelandsparken.

Arbeidsdagen begynte på vanlig måte. Først jobbing, så røykepause. Forventningsfull ringte han hypnoterapeuten allerede klokken ni. Nikolai fikk kun svar fra terapeteutens mobilsvar. Han lot være å legge igjen en beskjed. Isteden gikk han ut og tok seg en røyk. Etter en stund ringte han igjen. Også denne gangen kom han kun til mobilsvareren. Nå var han blitt litt utålmodig. Noe som resulterte i at han igjen gikk ut og røykte.Nikolai. Han ville fortsette å ringe til han fikk snakke med terapeuten. På det tredje forsøket fikk han svar.

«God dag, du er kommet til hypnoterapeut Johnny Kval Johnsrud hos Medicor.»

«God dag, mitt navn er Nikolai Sigvastad. Jeg har fått anbefalt deg av en venninne av meg. Hun ble røykfri hos deg.» Han satte seg godt til rette i kontorstolen. Denne samtalen hadde han forventninger til.

«Så hyggelig», svarte hypnoterapeuten. «Og hva kan jeg hjelpe deg med?»

«Jeg ønsker også å bli røykfri», sa Nikolai bestemt.

«Det er bra. Har du bestemt deg, eller ønsker du bare informasjon?» spurte hypnoterapeuten.

«Jeg har bestemt meg. Jo før jo heller. Må smi mens jernet er varmt, vet du. Føler meg klar til å ta det endelige skrittet. Må imidlertid fortelle deg at jeg har forsøkt flere ganger før ved hjelp av ulike metoder. Så jeg er sikkert en av de håpløse.»

«Det tviler jeg på. De aller fleste som kommer hit, har forsøkt mange ganger før. Jeg tar det som et godt tegn. Det betyr at du virkelig ønsker å være røykfri. At du fremdeles røyker, skyldes nok først og fremst at du har forsøkt lite egnede metoder tidligere. Det er to måter å gjøre det på. Enten kan du ta vanlig behandling over tre timer, hvor vi bruker hypnose. Eller du kan gjøre det via en bok med CD.»

«Hva er best?»

«Det er vanskelig å si med sikkerhet. Begge deler har sine fordeler. Når du gjør det på egen hånd, må du selv være disiplinert nok til å følge det opplegget boken beskriver. Det er egentlig enkle ting, og det følger et bestemt mønster. Dersom du følger oppskriften i boken, vil jeg tro at bok og CD-metoden er like bra. I hvert fall for de aller fleste. Og den er jo betydelig rimeligere.»

«Og hypnose hos deg?» spurte Nikolai. «Hvordan foregår det?»

«Da kommer du hit i tre timer med ca. én uke mellom hver time. Det går altså to uker fra første til siste time. Og det er etter siste timen du blir røykfri.»

«Hmm. Dette var nytt for meg, dette med bok og CD. Hvor lang tid bruker jeg dersom jeg følger boken?»

«Det er i stor grad opp til deg. Fordelen med boken er at du kan bestemme en dato litt frem i tid. En dato som på en eller annen måte er spesiell. Det kan imidlertid være en hvilken som helst dato, altså en dato helt uten betydning for deg. Men uansett hva du velger – når du har bestemt en dato, bruker du tiden frem til en uke før datoen til å forberede deg. Når det er en uke igjen, begynner du på del to. Når du har begynt på denne delen, tar det én uke til du er ferdig. En annen fordel ved å bruke bok og CD er at du bygger opp motivasjonen din, dersom den trenger å forsterkes. Det vil boken hjelpe deg med.»

«Enda en fordel med selvhjelpsmetoden er at du kan involvere andre i prosessen. Noen som står deg nær, for eksempel en venn, ektefelle eller kollega. De kan da være med å støtte deg, nærmest være en mental sparringpartner for deg, og kanskje minne deg på hva du skal gjøre. Men det har ingen avgjørende betydning. De fleste gjør det helt på egen hånd.»

«Det høres spennende ut», sa Nikolai ivrig. «En slik metode tiltaler meg. Min kone har sagt at hun vil støtte meg fullt ut når jeg begynner. Hvordan foregår hypnose-delen hvis jeg bruker bok og CD?» spurte han.

«Da lytter du til lydfilen som følger med boken, den dagen du har bestemt skal være din røykfrie dag», svarte hypnoterapeuten. «Det vi kaller for din frigjøringsdag. Deretter lytter du til den to ganger til i løpet av de neste to dagene. Du kan gjerne lytte til den så mange ganger du vil. Sett av tid og sted. Sørg for at du er uforstyrret mens du lytter. Sett deg godt til rette i en stol eller legg deg ned på en sofa. Så lytter du, fokusert, men avslappet. Med fokusert mener jeg at du lytter til den setning for setning. Det spiller absolutt ingen rolle om du husker eller glemmer det som blir sagt til deg mens du lytter. Det er ditt ubevisste sinn som påvirkes. Og det husker hvert ord som blir sagt. Du skal bare slappe av mens du lytter deg til en røykfri tilværelse.»

«Tenk om jeg forblir i hypnose?»

«Det er umulig.» Han kunne formelig høre at terapeuten smilte. «Det verste som kan skje i så måte, er at du sovner, og våkner når lydfilen er ferdig, eventuelt noe senere. Skulle du sovne, våkner du igjen. Ditt ubevisste sinn lytter en stund

etter at du har sovnet. I utgangspunktet er du våken, og meget avslappet. Det som sies til deg i begynnelsen av lydfilen, gjør at du oppnår en tilstand av ro i ditt sinn. Deretter snakkes det om det å være røykfri. Da er du allerede blitt snakket inn i denne behagelig tilstanden.»

«Ok, jeg har bestemt meg. Jeg velger bok og CD», sa Nikolai spontant. «Jeg finner en passende dato, gjerne så snart som mulig.»

«Da kan du jo velge Verdens røykfrie dag. Det er 31. mai. Om nøyaktig 20 dager. Da har du ca. to uker på å lese, gjøre deg klar. Del én av boken leser du på noen dager, avhengig av hvor god tid du har. Så du kan gjerne lese gjennom den to ganger, eller mer. Det er opp til deg. Du begynner på del to av boken 24. mai. Akkurat en uke før Verdens røykfrie dag, som også er din frigjøringsdag. 31. mai lytter du til lydfilen første gangen.»

«Fantastisk», utbrøt Nikolai begeistret. «Da er jo datoen allerede bestemt.»

«Det kommer til å gå helt fint. Jeg merker at du er klar til å kvitte deg med uvanen din.»

«Jeg er mer enn klar. Har du boken og lydfilen på kontoret ditt?» spurte Nikolai.

«Ja, det har jeg. Du kan komme innom, så får du det her, eller jeg kan sende det til deg.»

«Jeg kommer innom på vei hjem i dag. Når stenger du?» Han hadde ingen planer om å vente til han fikk bok og CD i posten. Jo før jo heller.

«Vi stenger klokken fire.»

«Da kommer jeg innom like før det.» Han noterte adressen før han la på.

Jeg gleder meg vilt og hemningsløst – endelig får jeg friheten tilbake! tenkte Nikolai. Først nå ble han klar over at han stod ved siden av kontorpulten. Han slo nummeret til Bente for å fortelle henne den gode nyheten. Ingen svarte. Han gikk inn til Asbjørn på nabokontoret. Han måtte fortelle det til noen.

Asbjørn hadde jobbet der i tre år da Nikolai begynte. Han ble oppfattet som en alvorlig mann, som jobbet mye alene, stort sett med en av firmaets største kunder. Den 194 centimeter høye kroppen ruvet godt i korridorene. Asbjørn ble ansett som seriøs, en man kunne stole på.

«Her ser du en som nærmer seg slutten», sa Nikolai.

«Jøss, er du *så* syk», svarte Asbjørn med sin sedvanlige tørre humor.

«Syk, nei langt i fra. Friskere og friskere. Jeg nærmer meg slutten på slaveriet. Jeg nærmer meg slutten på mitt liv som røyker.»

«Unnskyld, men jeg mener å huske at du har gjort noen forsøk før. Hva er det som får deg til å tro at du klarer det denne gangen?»

«Det er elementært, kjære Watson», svarte Nikolai belærende. «Det dreier seg om å bruke riktig metode. Og denne gangen bruker jeg riktig metode.»

«Og det er?»

«Hypnose.»

Asbjørn satte i et latterbrøl. Det var sjelden Asbjørn lo. «Jo takk, jeg synes jeg ser deg for meg som en kanin som hopper rundt i gangen her. Eller en kylling.»

«Vel, du kan jo mene og tro det du vil», sa Nikolai med et smil. «Og det er tydelig at du har lite eller ingen greie på hva hypnose innebærer i terapisammenheng.»

For to døgn siden visste han like lite om hypnose som Asbjørn. Men samtalen med Sabrina og hypnoterapeuten gjorde at han allerede følte seg på et annet nivå enn Asbjørn. Og han var trygg på at dette var hundre prosent ufarlig, og helt riktig metode å bruke.

«31. mai, Asbjørn, da sitter det en røykfri person på nabokontoret ditt.»

«Vel, vi får vente og se, men lykke til likevel.» Asbjørn kjente Nikolai godt. De hadde jobbet sammen i seks år, og han skjønte at Nikolai nå hadde bestemt seg for å gjøre et nytt forsøk. Og han ønsket ham virkelig lykke til. Selv var han røykfri og hadde lite til overs for en så meningsløs uvane.

Han ringte til Bente igjen. Denne gangen tok hun telefonen.

«31. mai», sa han bestemt. «Vet du hvilken dag det er?»

«Vel», sa Bente usikkert. «Det er jo siste dagen i mai».

«Det er mer enn siste dagen i mai», sa han. «Det er Verdens røykfrie dag.»

«Det var ukjent for meg. Burde jeg visst det?»

Nikolai var altfor ivrig til å bry seg med å svare.

«Og fra i år vil det være min egen personlige frigjøringsdag. Det er den dagen jeg blir fri, kjære. Forstår du det?» spurte han ivrig. «Det er Verdens røykfrie dag, og det er min personlige frigjøringsdag. Jeg har snakket med hypnoterapeuten, og vi ble enige om den dagen. På veien hjem i dag skal jeg innom og hente en bok og en CD. Jeg skal forklare mer når jeg kommer hjem. Blir antageligvis litt senere enn ellers. Glad i deg. Snakkes om en stund.»

«Glad i deg også», sa hun forbauset og la på.

Så opprømt han hørtes ut. Skulle han endelig klare det?

Det var snart slutt på arbeidsdagen, og Nikolai var ivrig etter å komme seg av gårde for å hente verktøyet sitt. Ettersom han hadde jobbet flere år i IT-bransjen, var han vant med at bøker var verktøy. Han hadde studert utallige manualer de siste årene. Før han forlot kontoret, sendte han en sms til Sabrina og fortalte om samtalen med hypnoterapeuten og datoen som nå var bestemt.

«31. mai», sa han høyt og smilte idet han passerte Asbjørns kontor på vei ut.

Ingen røyk før han satte seg i bilen i dag. Han var altfor oppglødd. Vanligvis ble det en røyk når han følte seg slik. Men nå skyldtes denne sinnsstemningen at han skulle bli røykfri. *Hvem trenger en røyk*, humret han for seg selv. Han satte seg i bilen og stemte i med *What a wonderful world.*

Han hørte lyden av en innkommende melding på mobilen. Det var Sabrina som takket for info og ønsket ham lykke til. Hun ba ham ta kontakt om han trengte støtte i prosessen. *Javel*, tenkte han oppløftet. Det var jo et påskudd til å kontakte henne igjen, kanskje også treffe henne. Han minnet seg selv om at han var gift. Best å skyve slike tanker unna. *And I think to myself*, *what a wonderful world*, sang han høyt mens bilen rullet i god fart mot hypnoterapeutens kontor.

Nikolai banket på hos hypnoterapeuten og ventet.

En mann åpnet døren. Nikolai antok at det var Johnny Kval Johnsrud, hypnoterapeuten.

«God dag», sa han idet han rakte frem hånden. «Jeg er Nikolai Sigvastad.» De håndhilste på hverandre. «Det var jeg som ringte og snakket om å bruke bok og CD for å bli røykfri.»

«Johnny Johnsrud», svarte mannen. «Kom inn.» Han var i 50-årene, hadde bred panne, granskende blå øyne og et vinnende smil. *En person man lett kan få tillit til*, tenkte Nikolai fornøyd. Førsteinntrykket var bra.

«Takk», sa Nikolai. Han fulgte med inn på kontoret til hypnoterapeuten.

«Vær så god og sitt ned.» Johnsrud pekte på en stol i sort skinn. Nikolai satt seg ned.

«Jeg er kommet for å kjøpe boken og lydfilen som skal gjøre meg røykfri», sa Nikolai.

«Det er bra. Jeg fikk inntrykk av at du har en fin innstilling til dette.» «Og det er naturligvis meget positivt. Folk må ofte gjennom en modningsprosess før de bestemmer seg. Det virker som om du har vært igjennom den.»

«Ja, jeg har forsøkt flere ganger tidligere. På fredag traff jeg en venninne fra studietiden som fortalte at hun var blitt røykfri hos deg. Jeg ville gjerne vite hvordan hun greide det, så vi avtalte å treffes. Det gjorde vi i går, og det var der jeg ble gjort oppmerksom på hypnose. Jeg har googlet litt på hypnose, og det virker som om det gir svært gode resultater på røykeslutt.»

«Ja, på røykeslutt og mye annet. Det er dessverre en behandlingsform som fra gammelt av har et litt frynsete rykte, fordi de fleste forbinder det med billig underholdning. Og der virker det jo som at folk gjør de merkeligste ting, uten at de er helt klar over det. Heldigvis er dette en oppfatning som er i ferd med å endres. Hypnose er et fantastisk verktøy.»

«Bare det får meg røykfri er jeg fornøyd», svarte Nikolai.

Johnsrud fortalte ham hvordan røyken virker på kroppen, og hvordan de aller fleste opplever at røyken får dem til å slappe av. Han forklarte Nikolai at dette er en illusjon, og at de som røyker egentlig blir bedratt til å tro at de slapper av. Det de opplever som avslapping, er i realiteten fjerning av uro som den forrige røyken har gitt den røykende. Uten at de merker det, for det skjer så langsomt og gradvis. Forklaringen virket troverdig, og Nikolai følte seg lite smart.

«Her er den boken jeg fortalte deg om da vi snakket sammen på telefonen», sa han. «Denne vil hjelpe deg til å bli røykfri.» Han åpnet den og viste lydfilen som var festet i en liten lomme bakerst. «Denne skal du lytte til første gang 31. mai. Hvis du fremdeles holder på den dagen som din frigjøringsdag.»

«Ja, det gjør jeg», bekreftet Nikolai. «Jeg tror det er en god dag. Jeg tenkte også på vår bryllupsdag, eller på noen av våre bursdager. Bursdagene våre er fra august til november, og det er for lenge til. Bryllupsdagen vår var i april, så der er jeg for sent ute. Derfor er Verdens røykfrie dag er en bra dato.»

«Boken er annerledes enn andre bøker om røykeslutt på flere måter. Den inneholder en CD. Dermed er hypnose et viktig element i frigjøringen. Den lærer deg å bruke EFT for å bli fri. Og den har en sterk grad av påvirkning. Det er det viktigste for sluttresultatet.»

«Hva er EFT?» ville Nikolai vite.

«EFT står for Emotional Freedom Techniques. Det er en terapiform som påvirker energiflyten i kroppen vår. Noe av din røykeuvane ligger i denne energien. Derfor brukes EFT i forberedelsene til å gjøre deg fri fra uvanen. Det er enkelt å utføre, og boken forklarer deg hvordan du skal gjøre det. Dessuten finnes det et nettsted som både forklarer og viser hvordan du utfører EFT. Adressen finner du i boken.»

De snakket litt mer sammen. Johnsrud fortalte blant annet om hjemmeleksene som var beskrevet i boken, og forklarte hvor viktig det var at Nikolai fulgte oppskriften i boken nøye.

«Vi har alle enorme ressurser i vårt ubevisste sinn. Denne delen av sinnet kan hjelpe oss til det aller meste. Det å få deg røykfri er enkelt for ditt ubevisste sinn når du formidler de riktige beskjedene inn til denne delen av sinnet ditt. Nøkkelen til en røykfri tilværelse ligger altså i å få ditt ubevisste sinn til å oppfatte at røyken faktisk bryter ned røykerens fysiske helse, samt å formidle alle de positive aspektene ved å være røykfri.»

«Høres spennende ut», svarte Nikolai, og mente det. «Jeg gleder meg mer og mer.»

Han betalte for boken og gikk. Normalt ville han ha tatt seg en røyk ute på gaten etter et slikt møte. Men nå virket det å røyke lite fristende. Han fortsatte bort til bilen. Denne gangen var det en annen av favorittlåtene som dukket opp i hodet hans. *Imagine all the people, smokefree every one*, diktet han på hjemveien. Han sang ofte når han var i godt humør, og da gjerne med egne tekster til sine favorittlåter. Han var imidlertid meget klar over sin egen sangstemme, eller rettere sagt mangel på sådan. Han hadde prøvd seg i et kor en gang. Det var lett å treffe tonene, men kvaliteten på lydene som forlot strupen hans, var lite egnet i korsammenheng. Derfor sang han bare når ingen andre var i nærheten.

Kanskje jeg får bedre sangstemme når jeg er blitt røykfri? undret han.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Røykerens unnskyldninger

En røyker har gjerne ulike grunner for å fortsette å røyke. Og gjerne også for å begynne å røyke igjen. Dette er kun unnskyldninger og bortforklaringer. Røykere, som alle andre, må ta ansvar for sitt eget liv. Når vi gjør det, utvikler vi oss.

Når det oppstår ubehagelige situasjoner, synes du kanskje du har en god unnskyldning for å forgifte deg selv. Du har jo vært utsatt for noe negativt. Kanskje til og med forferdelig. Og da blir jo alt så mye bedre om du tar deg en røyk. Hallo! Nå må du våkne. Forsvinner situasjonen du har vært utsatt for, om du tar deg en røyk? **Nei**. Forsvinner ubehaget du har opplevd på grunn av det som har skjedd, om du tar deg en røyk? **Nei**. Du har faktisk skaffet deg enda et problem. Nå har du igjen fått denne røykeuvanen å stri med **i tillegg**.

Ingen grunner er gode når det gjelder å ta seg en røyk. Dersom du vil ta deg en røyk når det oppstår noe ubehagelig eller uforutsett, kan du jo bare la være å bli røykfri. For det vil alltid dukke opp uventede situasjoner i livet. Ingen har et liv som går på skinner, helt etter planen.

La oss se litt nærmere på noen av disse unnskyldningene, 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 som før nevnt riktig at mange røykere opplever en slags avslapping eller tilfredshet når de tar de første trekkene av en røyk. Men du er allerede blitt forklart i detalj hva som egentlig finner sted i kroppen din. Det som virkelig foregår er fjerning av uro (oppstår raskt, derfor merkes det), som den forrige røyken har skapt (skjer langsomt og umerkelig). Den skal få deg til å tro at du slapper av, mens den i realiteten gir deg uro, for så å fjerne den samme uroen. Som vi forklarte, er røyken 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.

Jeg er redd for å legge på meg

Denne er klassisk, spesielt blant kvinner. Du har sluttet å røyke tidligere, og du gikk kanskje opp ti kilo på kort tid. 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.

Nå har du lest om årsaken til at mange legger på seg når de slutter å røyke. Det skyldes den tøffe kampen mellom ditt bevisste og ditt ubevisste sinn. Viljestyrken er en del av ditt bevisste sinn. Denne begynner å føre krig mot det ubevisste sinnet. Og som du nå vet, er det ubevisste sinnet mye sterkere. Du biter tennene sammen og bruker mye energi på å la være

å røyke. Etter en stund begynner du å hente hjelp i kjøleskapet. Dette skjer altså når du bruker viljestyrkemetoden – du forsøker å slutte uten den rette hjelpen.

Det er riktig at din forbrenning går litt ned når du er blitt røykfri. Det er snakk om ca. 200 kalorier i løpet av 24 timer. Dette er så lite at det er lett å kompensere. Dessuten får du som røykfri mer energi og overskudd, du får bedre pust, og det er enklere og mer behagelig for deg å være aktiv. Og når du er mer aktiv, øker forbrenningen. Mange begynner derfor å trene når de er blitt røykfri.

Man får bedre utbytte av treningen som røykfri. Dette gjør at det er flere som går litt ned i vekt med VitaKoden, enn som går opp i vekt. Dette kan oppleves som en bonus for deg når du er blitt røykfri.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning.

Jeg blir så irritert og sint når jeg slutter å røyke

Det har kanskje vært slik tidligere. Mange av dem som kommer til våre klinikker, sier det samme. Men når de er ferdig med behandlingen hos oss, er de like rolige eller roligere enn da de røykte. Dette fenomenet er forklart i kapittelet «Mekanismene rundt røyking og viljestyrke». Det er igjen 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 «én 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 rundt deg.

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

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning.

Jeg skal jo dø av noe likevel

Det er klart vi skal dø av noe. Men å bidra til å ta livet av seg selv med noe som i mange tilfeller også går ut over andre, det kommer langt opp på listen over meningsløse gjøremål. Forskning indikerer at hver røyk tar mellom sju og elleve minutter av livet ditt. Det du har forkortet livet ditt med hittil, er selvpåført. Du har helt sikkert noen rundt deg som er glad i deg, kanskje til og med avhengig av deg, for eksempel barn. Da er det egoistisk av deg om du velger å fortsette å forgifte deg selv.

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 du som røyker har. Og de som er røykfri klarer å ta pauser uten å forgifte seg selv samtidig. Er det noen grunn til at det skulle være vanskeligere for deg å klare det samme? Dersom du tror at det er røyken som gjør at du kan ta pauser, bør du tenke deg 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. Lag deg en kopp kaffe eller te og ta en pause, gjerne sammen med dem som fremdeles røyker. Er du hjemme, kan du lytte til musikk. Du kan løse kryssord eller sudoku, eller ta deg en liten spasertur. Sett deg ned, lukk øynene og slapp av til en av dine favorittmelodier. Løser du sudoku trener du hjernen din samtidig, istedenfor å drepe hjerneceller med røyken. Ta deg fem minutter på en ergometersykkel eller gjør 20 armhevninger. Tren kroppen din opp istedenfor å bryte den ned. Les en bok eller finn en kanal på tv som viser noe interessant, og lær noe nytt samtidig.

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 fem minutter for deg selv, lag deg en ny rutine.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning.

Jeg kommer til å savne de sosiale røykepausene med kollegene mine

Dette har vi allerede vært inne på ovenfor. Dersom kollegene dine fortsatt røyker når du er blitt røykfri, tror du de vil fortelle deg at du må holde deg unna dem når de tar pauser? Du er akkurat like velkommen til å stå der sammen med dem, gjerne med en kopp kaffe eller te. Dermed har du de samme pausene som før, og du er akkurat like sosial som før.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning.

Jeg kommer til å savne denne vennen

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, den har forkortet livet ditt 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, og du reduserer smaks- og luktesansen din.

Å se på røyken som en venn blir feil. Det har du nå begynt å erkjenne. Røyken er din fiende. Punktum.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning.

Jeg trenger å belønne meg selv

Ser du på dårligere pust som belønning? Eller rynkete hud? Ser du på det å være en slave som belønning? Ser du på det å kaste vekk tusenvis 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 ti–femten 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?

Å se på røyken som belønning blir feil. Røyking er en straff. Punktum.

Konklusjon: Ugyldig unnskyldning.

Andre unnskyldninger

- **Hvor skal jeg gjøre av hendene mine**? Se hva røykfrie mennesker gjør med sine hender og gjør det samme. Så enkelt er det. Det er bare en uvane å ha noe i hendene. 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 neste røyken du tar, skader deg mer enn den forrige. 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. Som skrevet tidligere: **Slutt mens leken er god.**
- **Min onkel røykte til han var 90 og var aldri syk**. Hvis så er tilfellet, er han et av unntakene. Statistikken når det gjelder røyk og konsekvenser av røyking, er lite hyggelig lesing for røykerne.
- **Jeg trenger kosen som røyken gir**. Vi regner med du har skjønt at denne forklaringen hører inn under det som er skrevet ovenfor under «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 eller barnebarn, er det kos å gjøre huden sin eldre, er det kos å belaste hjertet unødvendig, er det kos å forkorte livet, er det kos å forgifte seg selv?

Konklusjon: Ugyldige unnskyldninger.

Hva står du igjen med nå? En konklusjon om at å være røykfri er det eneste riktige og fornuftige for deg. Vel, da er det bare å lese videre og gjøre det som er nødvendig for å være røykfri. Å røyke er som å gå gjennom livet med håndbremsen på. Du har mye å glede deg til når du får friheten din tilbake. Belønningen ved å være røykfri er betydelig. Det er rett og slett en prisløs gave.

Dersom det oppstår situasjoner som noen av dem som er beskrevet ovenfor, har jeg et meget godt råd til deg. **Bruk EFT** (se kapittel 10). Det vil hjelpe deg der og da. Og du forblir røykfri.

Kapittel 7

Onsdag 11. mai
Ivrig etter å komme i gang

Han hørte Bente og ungene romstere på kjøkkenet og gikk dit.

«31. mai. Hvilken dag er det?» spurte han.

«Det er Verdens røykfrie dag, og det er din sluttdag», svarte hun og smilte til ham. Hun husket samtalen de hadde tidligere. Og hun merket at hans entusiasme når det gjaldt røykeslutt var adskillige hakk høyere nå enn ved tidligere forsøk.

«Det er Verdens røykfrie dag, og det er min *frigjøringsdag*», sa han. «8. mai er Norges frigjøringsdag, 31. mai er *min*.»

«Så flott», sa Bente. «Det er jo bare noen uker til. Hvordan er opplegget ditt? Hva kom ut av møtet med hypnoterapeuten?»

«Han fortalte meg at det er to måter å gjøre det på. Enten tar jeg tre timer med behandling hos ham. Eller så kan jeg gjøre det ved å følge opplegget i en bok, som også inkluderer en CD. Dermed blir det hypnose på egen hånd. Jeg valgte det siste. Da følger jeg det i mitt tempo. Jeg har allerede valgt ut datoen, og jeg har kjøpt boken.»

«Opplegget er slik: jeg begynner å lese boken når som helst. Og det skal jeg gjøre allerede i dag», sa han bestemt. «Når det er én uke igjen til min frigjøringsdag, begynner jeg på del 2 av boken. Denne delen innebærer at jeg skal begynne med noen hjemmelekser, som er viktige å gjøre og visstnok enkle. Når vi så kommer til 31. mai, altså min frigjøringsdag, lytter jeg for første gang til lydfilen som følger med. Deretter lytter jeg til den én gang hver av de to neste dagene. Det kommer til å gå bra, det har jeg en sterk følelse av. Jeg har rett og slett fått godfølelsen denne gangen. Det kjennes annerledes enn før.»

«Høres bra ut.» Det var bra at begge var røykfrie, med tanke både på egen helse, på rollemodellen de var for barna, og på økonomien.

Under middagen var han i ekstra godt humør. Da han fortalte ungene at de skulle få velge seg en feriepresang hver, ble de like fornøyde som ham. Den skulle de få den dagen skoleferien startet.

«Hvor lenge er det til?» ville Jonathan vite.

«Omtrent seks uker», svarte Bente.

«Hva er en feriepresang?» spurte Lillian.

«Det er en presang man får når det dukker opp en ekstra god grunn til å gi en gave like før ferien begynner», svarte Nikolai.

«Jeg vil ha ny sykkel», sa Jonathan ivrig. «Og den skal være blå. Eller et skateboard.»

«Og jeg vil ha en dukkevogn», ropte Lillian.

Etter at de hadde spist middag sammen, gikk han inn i stuen og begynte å lese i boken. Vanligvis var det en røyk i garasjen som stod på agendaen etter middag. Men nå var han ivrig etter å komme i gang. Etter å ha lest tre kapitler la han boken fra seg, lukket øynene og forestilte seg hvordan hans røykfrie hverdag ville være.

«Hva tenker du på?» spurte Bente da hun kom inn i stuen en stund senere «Du sitter der og smiler.»

«Gjør jeg det?» sa Nikolai forundret. «Jeg ser for meg hvordan min røykfrie tilværelse blir. Og jeg liker det jeg ser. Tenk å kunne gi ungene en klem uten å måtte pusse tennene først, og uten å være redd for om de kjenner røyklukt. Ser frem til å være det forbildet jeg både bør og ønsker å være for dem. Slippe å bekymre meg for helsen min. Og jeg har lyst til å begynne å trene igjen. Det å kutte røyken blir det første steget på vei mot en sunnere livsstil. Snart kjører vi rundt i en stasjonsvogn. Og dette er bare noen av fordelene.» Han så på henne og smilte enda bredere ved tanken på disse utsiktene.

«Jeg må ringe Arild.» Han kom på at de var blitt enige om å ta en prat etter møtet med Sabrina. Han grep mobilen og slo nummeret.

«Hei Nikolai», sa Arild. «Hvordan står det til?»

«Det går kjempebra», svarte han. «Har snakket med Sabrina og fått vite hvordan hun ble røykfri. Og jeg har vært i møte med en hypnoterapeut, han som fikk Sabrina røykfri. Har faktisk også begynte å forberede meg. 31. mai er min frigjøringsdag.»

«Det er jo bare noen uker til. Ja, jeg har hørt at hypnose er bra når det gjelder røykeslutt», svarte Arild. «Hva skal du gjøre fra nå og frem til 31. mai, da?»

Nikolai fortalte ham ivrig om planene.

«Det høres unektelig fristende ut. Har tenkt en del på det siden vi snakket sammen i helgen. Jeg trenger et par dager til på å la tanken modnes, så tar jeg kontakt med deg igjen. Kanskje får verden to nye røykfrie personer den 31. mai.», avsluttet Arild muntert.

«Det hadde vært helt supert om vi kunne gjøre det sammen, Arild.»

Den natten drømte Nikolai at han kjørte Jonathan til fotballtrening i stasjonsvogn.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Tankene dine – del 1

Whether you think you can, or you think you can't, you're right.
Henry Ford

Ovennevnte er mitt favorittsitat. Det er enkelt og svært dekkende. Det er tankene dine som skaper din virkelighet. Tankene er virkelighetens frø. Tro er den sterkeste medisin.

De aller fleste som kommer til meg for å bli røykfri, har som nevnt prøvd å slutte flere ganger tidligere. Alle forsøkene har naturligvis endt med at de har begynt å forgifte seg selv igjen. Mange er derfor skeptiske til enda en runde. Det oppstår som oftest en tøff kamp når man forsøker å bli røykfri, spesielt når viljestyrkemetoden brukes. Derfor tror mange at det blir minst like tøft denne gangen.

De aller fleste opplever likevel at det ble mye enklere denne gangen. Som tidligere nevnt er hypnose eller selvhypnose brukt på riktig måte den beste metoden du kan anvende for å bli røykfri. VitaKoden bruker nettopp en slik tilnærming.

Det er imidlertid viktig at du fjerner negative tanker. Ulike tanker dukker opp i sinnet vårt uten at vi kan styre det. **Men vi bestemmer selv hva vi vil gjøre med disse tankene**. La meg gi deg et eksempel.

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 negative ved å beholde tanken, eller du kan erstatte tanken med noe positivt.

Positivt alternativ: «Dette blir bra. Jeg bruker nå den beste metoden som finnes, og som har en eventyrlig suksessrate. Da må det jo være enkelt. Og tenk på alle fordelene ved å være røykfri. Og på hvor stolt jeg kommer til å være. Tenk på hvor glade 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. For en vidunderlig tanke endelig å være fri. Jeg fortjener å være røykfri, og det gjør de rundt meg også.»

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 irritabel? Jeg gruer meg til dette forferdelige røyksuget.»

For det første er det sjelden man får røyksug med VitaKoden, og dermed unngår du også å bli irritabel, eller å legge på deg. Men poenget her er at dette uansett er feil måte å håndtere slike plutselige tanker på. Husk at det du har fokus på, får du mer av i livet ditt. Og hva er det du har fokus på i det negative alternativet ovenfor? Du har fokus på hvor vanskelig det blir, og på røyksuget som kommer. Du har fokus på at du vil legge på deg. Og hva får du mer av – jo, nettopp det at det blir vanskelig, at du får røyksug, og at du legger på deg. Er det dette du vil ha? Nei, tvert imot. Du ønsker at det skal være enkelt. Du ønsker å beholde vekten din. Hypnose gjør det enkelt, men du må hjelpe til selv. Les det første alternativet ovenfor igjen, så skjønner du hvordan du skal tenke.

Det er altså du som i stor grad er med og påvirker sluttresultatet. Vil du ha røyksug, eller vil du det skal være enkelt? Svaret er innlysende, så velg det riktige alternativet ovenfor. Selv om det kan være vanskelig å tro på, fordi du har mislykkede forsøk bak deg, gjør som forklart likevel. Tro på det, eller lat som om du tror på det. Da blir du påvirket i riktig retning. Og det er det alt går ut på når det gjelder å være røykfri. Å bli påvirket i riktig retning.

Det er svært mange som har kommet til meg og gitt uttrykk for hvor overraskende enkelt de opplevde at det var å bli røykfri.

Kapittel 8

Torsdag 12. mai
Modningsprosessen

Neste morgen stod Nikolai opp en halv time tidligere enn vanlig. Etter at han hadde vært på badet, satt han seg ned i stuen. *Jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri.* Disse ordene gjentok han igjen og igjen, med øynene lukket. Denne setningen var en av de hjemmeleksene som skulle begynnes på før han gikk i gang med del to i boken. *Det er kanskje den enkleste hjemmeleksen jeg noen gang har fått*, tenkte han. Om ønskelig kunne setningen endres til: *Jeg fortjener å være sunn, frisk og røykfri.* Han syntes imidlertid elsker-varianten kjentes bedre ut.

Så tok han fatt på bokens neste kapittel.

«Tidlig oppe i dag?» sa Bente idet hun kom inn i stuen en stund etterpå. «Har du begynt på matpakkene?»

«Nei, jeg begynner om et øyeblikk. Skal bare lese ferdig kapittelet jeg holder på med.»

«Det er bra. Jeg går opp og vekker ungene imens.»

Han leste ferdig og gikk ut på kjøkkenet. Først fant han frem et tomt syltetøyglass som ble fylt opp en tredjedel med rent, klart vann. Det skulle inneholde sneipene. Dette var også en av de hjemmeleksene som skulle påbegynnes før han begynte på bokens del to.

Du må sette lokk på syltetøyglasset og plassere det på et trygt sted. Det vil være farlig om barna får hendene i det. Husk at det er ganske giftig, det som er oppi glasset. Dette hadde hypnoterapeuten fortalt ham. Han bestemte seg for å plassere det i en bod innerst i garasjen. Barna var aldri der.

Etter at matpakkene var gjort klar, tok han syltetøyglasset med seg ned i garasjen og plasserte det i en bod de hadde der. Så rundet han hjørnet på garasjen og tente seg dagens første røyk. Vanligvis var dette det første han gjorde om morgenen, men da på terrassen. Gjerne med en kopp kaffe. Nå var det tre kvarter siden han stod opp. Røyken smakte omtrent som tidligere.

Da han var ferdig, ble sneipen sluppet oppi syltetøyglasset. Han passet på at det var mer enn bare filteret igjen av røyken. I løpet av morgendagen skulle han ta

av lokket og lukte på innholdet like før og like etter selve røykingen. Han kunne tenke seg at det ville lukte dårlig.

På jobben gikk dagen som den pleide. Det ble noen røykepauser, også etter at han hadde spist lunsj. I løpet av dagen kom det en sms fra Arild, som fortalte at han ville avvente litt for å se hvordan det gikk med Nikolai, før han selv bestemte seg. Nikolai svarte tilbake at det sikkert var en fornuftig avgjørelse, at han selv var kommet godt i gang, og det gikk meget bra så langt.

Da arbeidsdagen var ferdig, stoppet han opp et øyeblikk utenfor den åpne døren til Asbjørns kontor. Asbjørn var nettopp kommet tilbake til kontoret fra jobb ute hos sin faste kunde. 75 prosent av arbeidstiden hans var dedikert til denne kunden.

«31. mai», sa Nikolai.

«Jeg ser at effekten av hypnosen foreløpig uteblir», sa Asbjørn. «Du ser og oppfører deg tilsynelatende som du pleier. Gleder meg til å se at du løper kaklende rundt i korridoren.»

«Beklager å måtte skuffe deg, Asbjørn. Den dagen opplever verken du eller noen andre. Men det du kommer til å oppleve, er en røykfri utgave av Nikolai.»

«Kykeliky», sa Asbjørn tørt idet Nikolai forlot døråpningen for å vende nesen hjemover.

Kanskje var han litt vel tøff i trynet, som sendte så tydelige signaler om det å skulle være røykfri? *Fallhøyden kan bli stor når jeg holder på slik*, tenkte han. Tull og tøys. Avgjørelsen var jo tatt, han hadde startet på VitaKoden, som virket meget bra, og motivasjonen var stigende. Det kunne bare ende på én måte – nemlig med en røykfri hverdag. Han husket det som stod i boken om å styre tankene sine. Derfor skjøv han umiddelbart vekk sin tvil og erstattet den med tanker om gleden over å være en røykfri far.

I en fyrstikkeske hadde han samlet seks sneiper. Restene etter røyk denne arbeidsdagen. Da han kom hjem, bar det rett ut i garasjen hvor de ble tømt i syltetøyglasset. Vannet hadde fått en brunlig farge. Igjen husket han noe fra boken. Noe om at 75–80 prosent av kroppen er vann. Hvordan så vannet i kroppen hans så ut, tro? *Uff*, tenkte han. *Det er jo virkelig galskap å røyke. Det er et hån mot kroppen min*.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Hjemmelekser – del 1. Disse begynner du med straks du har lest dem

Et viktig element i prosessen mot din frihet er det du gjør selv – hjemmeleksene. Vi påvirker vårt ubevisste sinn via vårt bevisste sinn, og det skal vi utnytte. De er enkle å utføre, men de *må* gjøres.

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 og varig måte.

Det meste av det som gjøres i 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.

1. **Jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri x 100**

   Utføres: Daglig
   Tidsforbruk: ca. 5 minutter

Du kan eventuelt bytte ut ordet **elsker** med **fortjener** om du synes det kjennes riktigere for deg. Denne setningen skal du si minst 100 ganger hver dag. Det er imidlertid ingen øvre grense. Si den gjerne 300 ganger. Det er unødvendig å telle. Dette tar fokus vekk fra innhold, fordi du konsentrerer deg om tellingen. Det vil ta deg mellom fire og fem minutter å si denne setningen 100 ganger. Du kan derfor følge litt med på tiden. Og du kan gjerne dele det opp i ett minutt fire ganger daglig, eller to ganger to minutter. Men som nevnt, ingen øvre grense.

La det være den siste setningen du sier før du sovner, og det første du sier før du våkner. Klipp ut den siste siden i dette kapittelet og heng lappene opp på steder du ser dem, hver dag. Gjerne flere ganger for dagen. Lag gjerne også dine egne motivasjonslapper og heng dem opp. Som en påminnelse om det positive som nå er i ferd med å skje.

2. **Syltetøyglasset**

   Utføres: Når du røyker i nærheten av der syltetøyglasset er. Vanligvis hjemme.

Kanskje har du brukt et syltetøyglass som askebeger før. Om det er ukjent for deg, skal jeg forklare. Fyll en tredjedel av et syltetøyglass med vann. Når du er ferdig med å røyke (forgifte deg selv) skal du putte sneipen oppi glasset. Når du har fått noen sneiper oppi glasset, gjør du følgende:

Like 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. Når du er ferdig med å forgifte deg selv, tar du et nytt godt drag inn nesen, hiver den nye sneipen oppi syltetøyglasset og setter lokket på igjen.

Etter kort tid begynner den ekle substansen i syltetøyglasset å se mer og mer vemmelig ut, og det lukter verre og verre. Igjen skal vi skape negative assosiasjoner til røyken. Det er derfor viktig å lukte på innholdet like før og like etter røykingen.

Så kan du forestille deg at du tar alle sneipene opp av glasset, men lar væsken være igjen, samtidig som du tenker over at 70–80 prosent av kroppen din består av vann. Nå kan du lure på hvordan dette vannet ser ut. Æsj!

Dersom syltetøyglasset begynner å bli fullt eller den ubehagelige lukten avtar, tømmer du glasset og begynner på nytt. Om dette skjer, avhenger først og fremst av hvor lang tid det går fra du begynner med hjemmeleksen og til din frigjøringsdag.

Jeg elsker/fortjener Jeg elsker/fortjener
å være sunn, frisk å være sunn, frisk
og røykfri og røykfri

Jeg elsker/fortjener Jeg elsker/fortjener
å være sunn, frisk å være sunn, frisk
og røykfri og røykfri

Jeg elsker/fortjener Jeg elsker/fortjener
å være sunn, frisk å være sunn, frisk
og røykfri og røykfri

Jeg elsker/fortjener Jeg elsker/fortjener
å være sunn, frisk å være sunn, frisk
og røykfri og røykfri

Kapittel 9

Det nærmer seg

I dagene som fulgte, leste Nikolai i boken hver eneste dag. Til og med på 17. mai ble det et par sider. Etter at han hadde vært gjennom del én, kapittel for kapittel, begynte han om igjen, men hoppet litt frem og tilbake. Noen dager bare en side eller to, andre dager flere kapitler.

De to hjemmeleksene hadde begynt å påvirke ham. Lukten fra syltetøyglasset var ubeskrivelig. Og vannet var blitt mørk brunt. Han merket at det skjedde noe med ham i forhold til røyk. Ordene *jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri* dukket opp i tankene hans med jevne mellomrom fra morgen til kveld.

På 17. mai skulle Jonathan gå i skolens barnetog. De kjørte ned til Akershuskaien hvor han skulle møte klassen litt før klokken ti. I år hadde skolen fått plass nummer 53. Jonathan hadde på seg sine fineste klær med en 17. maisløyfe på jakken og det norske flagget i hånden. Høydepunktet var å vinke til de kongelige på slottsbalkongen. Været var heldigvis noenlunde ~~bra~~, selv om det kunne vært noen grader varmere. *Skjønt en åtteåring som skal vinke til kongefamilien, merker lite til temperaturen*, tenkte Nikolai. De hadde avtalt å hente ham på Rådhusplassen, der toget ville oppløses.

Senere på dagen hentet de mormor og kjørte til Jonathans skole, hvor de tilbrakte ettermiddagen sammen. Nikolai hadde så langt røykt tre sigaretter. *Det må være ny rekord*, tenkte han fornøyd.

Han hadde også begynt med EFT. Når røyksuget meldte seg, sa han en affirmasjon mens han banket på karatepunktet på den ene hånden. Deretter sa han noe annet mens han banket på tre meridianpunkter. Etter denne korte øvelsen ble røyksuget redusert, eller det forsvant helt. Han syntes dette var merkelig. Men så lenge det virket, var det helt greit å gjøre det. Mer enn greit egentlig. Det var svært positivt.

Nå var det bare litt over en uke til han skulle begynne på del to i boken. Del to var selve programmet som skulle følges den siste uken frem til frigjøringsdagen. Denne delen innebar hovedsakelig at han skulle begynne på de andre hjemmeleksene.

Den første sigaretten ble nå røykt etter at han var kommet på jobben.

Noen ganger kom tvilen snikende. Han hadde jo forsøkt å slutte en del ganger tidligere, uten å være i nærheten av å klare å legge bort røyken for godt. Når dette skjedde, husket han igjen på det som stod i boken om å styre tankene. *Det som påvirker deg mer enn noe annet, er tankene dine*, hadde Johnsrud sagt. *Derfor er det viktig at du lærer deg å kontrollere dem*. Han var blitt flinkere til dette. Det var uvant til å begynne med. Det hadde aldri streifet ham at det å styre tankene var et valg han selv kunne ta. Nå gikk det imidlertid bedre, og det hjalp.

Mandag
Frigjøringsdagen minus 8

Det var nå åtte dager igjen til hans frigjøringsdag. Det var på tide å ringe Sabrina igjen for å høre hvordan hun opplevde den siste uken, og hvordan det hadde gått etter at behandlingen var ferdig.

«Jeg har lyst å ta en prat til med Sabrina», sa han til Bente. De satt begge i stuen.

«Er det nødvendig?» sa Bente usikkert. «Det virker som om du har den riktige innstillingen allerede.»

«Ser ingen skade i å ta en prat», svarte han. «Kanskje hun kan gi meg noen gode råd i sluttfasen. Jeg føler det er viktig å gjøre så mye som mulig på riktig måte nå. Denne gangen skal jeg klare det.»

«Javel», sa Bente tvilende. *Det er vel ingenting galt i å ta en prat*, tenkte hun, mest for å overbevise seg selv.

Han tok frem telefonen og slo nummeret til Sabrina.

«Hallo, Sabrina her», svarte hun.

«Hei, det er Nikolai. Hvordan går det med deg?»

«Det går bare bra her», svarte hun muntert. «Og med deg? Hvor langt er du kommet i prosessen?»

«Nå er det drøyt én uke igjen. Det går meget bra. Har likevel lyst til å snakke litt mer med deg, spesielt siden det nærmer seg min frigjøringsdag. Kanskje få noen råd jeg kan ta med meg inn i sluttspurten. Kan vi treffes igjen og ta en kort prat, og så kan du fortelle meg litt mer om hvordan du opplevde det?»

Det gikk et stikk av sjalusi gjennom Bente. Nikolai hadde sagt han ville *snakke* med Sabrina, ingenting om å *møte* henne.

«Ja, det går helt fint. Hva med torsdag? Da skal jeg likevel ned til sentrum og treffe noen venninner.»

«Det passer bra, jeg har ingen planer torsdag kveld. Da sier vi samme tid og sted som sist. Det var jo hyggelig å sitte der og prate.»

«Ok, klokken sju torsdag kveld på Egon», sa Sabrina. «Gleder meg.»

«Det gjør jeg også», sa han og la på etter at de hadde sagt farvel.

Dette går jo strålende, tenkte han. *Jeg nærmer meg friheten, og jeg skal treffe Sabrina igjen.*

«Er det virkelig nødvendig å treffe henne?» spurte Bente spakt. Hun kjente at hjertet slo litt hardere enn vanlig. «Du kunne vel like gjerne ha snakket med henne på telefon.»

«Er du sjalu?» smilte Nikolai. Han gikk bort og la armen rundt skulderen hennes. «For meg er det bare én kvinne», hvisket han. «Og det er moren til Jonathan og Lillian.»

Ordene fikk henne til å føle seg bedre. Hun visste at hun umulig kunne måle seg med Sabrina i skjønnhet og sjarm. Det var derfor godt å få slike bekreftelser.

«Og snart har vi en stasjonsvogn.»
Forrige torsdag, etter middag, hadde de kjørt til Ensjø for å se på bil. De hadde funnet et par kandidater de likte, til en pris som var innenfor budsjettet. Selv om bil neppe var en god investering, var det likevel mye bedre å bruke penger på det enn å bryte ned sin egen helse.

«Og du skal få en feriepresang. Vi sparer så mye penger på dette. Jeg er forresten sikker på at det gir meg mer overskudd og energi å være røykfri.» Han så lurt på henne. «Og vet du hva jeg skal bruke noe av den energien på?»

«Nei … det kan være så mye», svarte hun nølende.

«Hvis jeg forteller deg at det er en aktivitet hvor vi begge er involvert? Noe vi vanligvis gjør etter at ungene har lagt seg. Og det er en aktivitet som ofte ender med at jeg får kloremerker på ryggen.»

«Jøss», utbrøt Bente. «Det gleder jeg meg til! Du har jobbet så mye i det siste, og vært så trøtt. Skal si det er mange fordeler med å være røykfri», la hun til. Hun følte seg varm og glad. Hun hadde allerede glemt at han skulle møte Sabrina.

Nikolai tenkte også på at det hadde blitt mindre sex de siste par årene. Han savnet deres lidenskapelige kveldsstunder. Også etter at barna ble født. I hvert fall en stund etterpå. De siste to årene hadde han imidlertid vært sliten. Det ble mye jobbing og mye ansvar, og det gikk nok litt ut over overskuddet. Men nå ville det bli bedre. Det var han overbevist om.

Sett i lys av de gevinstene som fulgte i kjølvannet av å være røykfri, var det relativt lett å gjøre hjemmeleksene.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Hjemmelekser – del 2. Disse begynner du med når du begynner på del 2 i boken

Noen av fordelene ved å være røykfri

Som du vet får du mange og betydelige gevinster ved å være røykfri (du finner enda flere i kapittel 12). Listen nedenfor representerer noe av det våre klienter oppgir somårsaker til at de vil være røykfrie. Du har sikkert noen som er spesielle for deg, og det vil være gevinster på listen nedenfor som er irrelevante for deg. Dette har ingen betydning. Du vet hvilke som gjelder deg, og du bare tilpasser hjemmeleksene til det du mener er dine gevinster. På neste side skal du skrive ned de gevinstene som gjelder deg.

- 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-kar-sykdommer, hjerneblødning, røykebein, hjerteinfarkt, lungekreft, eventuelt 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
- Redusere misfargingen av tennene
- Vil ha vekk følelsen av å være sosialt hemmet
- Vil bli oppfattet som fornuftig
- Vil redusere faren for at barna begynner med dette svineriet
- Vil ha bedre utbytte av trening
- Vil bruke pengene til noe fornuftig
- Vil ha bedre smaks- og luktesans
- Vil ha mer energi og overskudd
- Vil våkne mer uthvilt
- Vil slippe stresset og jaget for å kunne ta meg en røyk
- Vil kvitte meg med hostingen
- Vil ha bedre blodsirkulasjon
- Ønsker å bli gravid
- Er gravid
- Barna trenger meg i mange år enda
- Vil se barnebarna vokse opp og ta del i livet deres
- Vil bli husket som en røykfri morfar/mormor/farmor/farfar
- Vil slippe følelsen av å drive med en slik lavstatusaktivitet

Dine viktigste årsaker til å være røykfri:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Hjemmelekser

1. **Pakk opp verbet å røyke / substantivet en røyk**
   Utføres: Hver gang du forgifter deg selv med røyk

Som du har lest tidligere, foregår det mye assosiering i vårt ubevisste sinn. Røyken assosieres ofte med avslapping, ro, sosialt samvær og lignende. Denne assosieringen skal vi fjerne og erstatte med negative ting. Det har vi allerede kommet godt i gang med. Det kan tenkes at du merker lite eller ingenting til dette akkurat nå, men påvirkningen har begynt. Den begynte allerede da du gikk i gang med denne boken.

I løpet av dagen kan det dukke opp tanker som dette i hodet ditt:

- «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»

Hver gang du bruker ordet røyk, vil det ubevisste sinnet ditt juble. For det tror jo at du slapper så godt av med en røyk, slik jeg forklarte tidligere. En slik reaksjon bidrar naturligvis til det motsatte av hva 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 avslapping eller noe lignende positivt. Du er nødt til å sette andre ord på uvanen din fra nå av.

Fra nå av skal du ordlegge deg på en annen måte når du vil ta deg en røyk. Det er viktig at du sier setningene nedenfor **når du skal til å ta deg en røyk, og mens du røyker**. Nedenfor følger noen eksempler på setninger du kan si. Velg de utsagn som treffer deg best.

- «Nå skal jeg ut og skaffe meg dårligere pust.» Utelat ordet «ut» om du røyker inne
- «Nå skal jeg ut og skaffe meg dårlig ånde»
- «Nå er det lenge siden jeg har fått i meg noe blåsyre»
- «Nå skal jeg ut og øke risikoen for å få kreft»
- «Nå rekker jeg å forgifte meg selv litt mer før jeg skal … » (fyll ut med det du skal gjøre etterpå)
- «Nå skal jeg ut og bruke pengene mine på å være et dårlig forbilde for barna/barnebarna»
- «Nå er det på tide å vedlikeholde hostingen min»
- «Nå skal jeg ut og skaffe meg selv flere rynker»
- «Nå skal det bli godt med litt arsenikk»
- «Nå er det på tide å være slave igjen»
- «Nå skal jeg ut og forkorte livet mitt»

Du skjønner sikkert hvor jeg vil med dette. Ditt ubevisste sinn vet at alt ovenfor er negativt. 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 assosiasjoner mellom ditt ubevisste sinn og røyken, og de er negative. Og det er i denne sammenheng selvsagt bra.

2. **Kutt ut 30–40 prosent av de faste røykene**
   Utføres: Daglig

Du skal nå fjerne 30–40 prosent av dine faste røyk. Dersom du pleier å forgifte deg selv når du snakker i telefonen, er dette å betrakte som en fast røyk. Røyk etter måltider er ofte en fast vane. Spesielt røyken før eller etter frokost er det en fordel om du kutter ut. Røyker du «alltid» når du drikker kaffe, er det også en fast røyk. Dersom du røyker når du kjører bil, er det en normal røykesituasjon. Du velger selv hvilke faste røyk du fjerner. Men det må være de faste. Poenget her er selvsagt å bryte ditt røykemønster. Eksempler på faste røykesituasjoner er:

- Med det samme du står opp
- Den du tar sammen med kaffen før eller etter frokost
- I bilen på vei til og/eller fra jobb
- Når du kommer på jobb
- Røykepauser på jobben
- Etter lunsj eller 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

Trekk pusten godt noen ganger og ta deg så et glass vann istedenfor en røyk. Si til deg selv at du elsker å være sunn, frisk og røykfri. Når du gjør dette, kan du tenke over alle fordelene ved å være røykfri. Tenk på hvor teit det er å forgifte seg selv. Hvilke andre ting gjør et fornuftig, oppegående menneske flere ganger hver dag, som ligger på samme meningsløse nivå som det å røyke? Selv om du skulle komme på noe, skjønner du galskapen i det du holder på med. Blåsyre hører hjemme andre steder enn i en menneskekropp. Det gjør arsenikk også. Du ønsker å være sunn og frisk – og røykfri.

Dersom du får et plagsomt røyksug, gjør teknikken beskrevet i kapittel 10 – Stopp røyksuget. Røyksuget vil da bli svakere eller forsvinne. Og det er jo det du ønsker.

3. **Mental virkelighet**
   Utføres: Daglig
   Tidsforbruk: ca. 5 minutter

Mange kaller dette for å visualisere. Vet du at vårt ubevisste sinn oppfatter virkelighet og fantasi likt? Derfor er teknikken jeg forklarer deg her, en av de mest effektive verktøyene du kan ta i bruk for å skape endringer i livet ditt. Jo mer positivitet du kan plante inn i sinnets hage, jo bedre er det for deg, og jo bedre blir hverdagen din.

Når du gjør denne øvelsen, er det en fordel at du slapper av. Hold av ca. fem minutter til dette hver dag. 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. Kjenn etter og bli bevisst på pusten din. 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 i ditt sinn skape noen bilder av hvordan din røykfrie hverdag er.

Noen mennesker er meget visuelle og vil ha lett for å se dette for seg. Andre er mer auditive og kan ha litt problemer med å *se* noe for seg. For disse er det viktig å legge på f.eks. stemmer. Andre igjen er kinestetiske, som betyr at de er typisk følelsesmennesker. Uansett i hvilken kategori du befinner deg, bare gjør så godt du kan. Se for deg situasjonen om morgenen, hvor du vanligvis tar en røyk med en kopp kaffe etter frokost. I bildene eller 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 fantastiske frihetsfølelsen. Når du kommer så langt at du våkner opp dagen etter din personlige frigjøringsdag, og du sitter der med kaffekoppen etter frokost, har du gjennom denne øvelsen, allerede vært der mange ganger – i ditt sinn. Du venner rett og slett sinnet ditt til at du er røykfri – du er mentalt forberedt. Dermed unngår du at den røykfrie hverdagen din oppleves som noe uvant og nytt. Husk at ditt ubevisste sinn oppfatter fantasi på samme måte som virkelighet.

Legg også på stemmer når du gjør denne øvelsen. Hør en person som betyr noe for deg, si noe slikt som dette til deg:

- «Så flott, Karen, 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 mange sanser du kan når du utfører mental virkelighet. Jo flere sanser du involverer, jo virkeligere oppfattes det av ditt ubevisste sinn, og jo bedre effekt har det. Derfor er det effektivt å legge inn et utsagn som det ovenfor. Legg også på følelser. Se deg selv gå tur i fjellet, kjenn hvor deilig det er å trekke den friske, rene luften ned i lungene dine, som blir renere og renere for hver røykfrie dag som går.

Alle de beste idrettsfolkene bruker denne teknikken. Innen idretten kalles det for mental trening.

Når du har erfart at du er blitt røykfri ved hjelp av denne metoden, kan du benytte den for å oppnå resultater på andre områder i livet ditt. Spør deg selv hvor du ønsker å befinne deg om seks måneder. Det kan dreie seg om karrieren, hobbyer, idrettsprestasjoner, hvilken ferie du ønsker, og lignende. Når du har funnet målet ditt et halvt år frem i tid, kan du begynne å skape slike mentale virkeligheter. Det som er viktig når du gjør dette, er altså at du ser deg selv i den situasjonen du ønsker å komme. Unngå å tenke på hva du skal gjøre for å komme dit. Bare se at du allerede er der. La det bli gode bilder. Legg også her på så mange av dine sanser som du kan. For eksempel kan du høre noen si noe til deg som bekrefter at du har nådd målet ditt.

Når du har fått denne virkeligheten inn i ditt ubevisste sinn, vil denne delen av sinnet ditt gjøre alt det kan for at du skal komme dit. Og du vet hvor sterkt ditt ubevisste sinn er (du røyker, mot din vilje og bedre vitende). Avgjørelser som tas, vil bevege deg i retning av målet, enten du er klar over det eller uvitende om det.

Venn deg til å bruke denne effektive teknikken, slik at du får ditt ubevisste sinn til å jobbe **for** deg.

Fysiske endringer

De neste hjemmeleksene går i første rekke ut på å skape fysiske endringer omkring din røykeuvane. Disse endringene sender indirekte signaler til ditt ubevisste sinn om at det er i ferd med å skje noe. Noe som har med røykingen å gjøre. Røykingen er annerledes, på en litt ukomfortabel måte.

Bytt hånd

Fra nå av skal du forgifte deg selv (det de fleste kaller å røyke) med den andre hånden enn den du vanligvis bruker. Dersom du er høyrehendt, skal du fra nå av røyke med din venstre hånd. Dersom du er venstrehendt blir det naturligvis omvendt. Dersom du forgifter deg selv *like* godt med begge hender og er høyrehendt, bruk nå venstre hånd. Dersom du forgifter deg selv *like* godt med begge hender og er venstrehendt, bruk nå høyre hånd.

Bytt fingrer

Fra nå av skal du plassere denne fienden, eller parasitten, eller ulven i fåreklær (som de fleste kaller for en røyk eller sigarett), mellom din ringfinger og lillefinger, i «feil» hånd. Er du høyrehendt, bruker du fra nå av venstre.

Bytt merke

Fra nå av skal du gå over til et annet tobakksmerke. Et merke som smaker grusomt. Rett og slett fordi røyken er grusom. Grusom og nådeløs. Den neste røyken skader deg mer enn den forrige.

Det er en fordel om du går over til et annet merke enn en mentolvariant. Mentolsigaretter lukter lite når du hiver sneipen oppi syltetøyglasset. Dermed ville hjemmeleksen med syltetøyglasset i stor grad være uten hensiktsmessig påvirkning. Det kan være et sterkt eller mildt merke. Du kan endre fra rulletobakk til sigaretter eller omvendt. Men det viktigste er at det smaker grusomt. Velg det verste merket du kommer over. Kjøp gjerne tipakning, slik at du fortere kan bytte til et annet merke dersom merket du har kjøpt, smaker ok.

Bytt steder

Fra nå av skal du forgifte deg selv på andre steder enn der du har gjort det tidligere. Det vil si at terrassen er et ugyldig område fra nå av, dersom du har benyttet denne før. På samme måte er bilen ugyldig, hvis du har tatt en sigarett i den. Eller når du ser tv eller sitter ved pc'en. Du skal fra nå av altså finne nye steder å røyke på.

Kapittel 10

To skritt frem og ett tilbake
Tirsdag – Frigjøringsdagen minus 7

Det var blitt tirsdag og én uke igjen. Nikolai skulle nå begynne på del to i boken. Han hadde lest nøye gjennom hjemmeleksene og visste hva de gikk ut på.

Dagen før hadde han kjøpt seg et nytt sigarettmerke. Prince var erstattet med Camel. Morgenrøyken var nå fjernet. Den første ble tatt på jobben klokken ti. Det smakte veldig annerledes, noe som selvfølgelig var meningen. Han følte seg lite smart der han stod utenfor jobben og forgiftet seg selv med venstre hånd, og med sigaretten mellom ringfingeren og lillefingeren.

Den siste pakken med Prince hadde han tatt vare på. Det var to røyk igjen. Dem kastet han i søpla. I boken stod det at røyken skulle få sparken på hans frigjøringsdag. Det var en symbolsk oppsigelse. Denne dagen skulle navn og dato skrives på røykpakken. Og avtalen med hans signatur, den som stod bakerst i boken, skulle han klippe ut og ramme inn. Den skulle henges opp på kontoret, slik at den kunne minne ham på den riktige avgjørelsen han hadde tatt.

«Hvorfor snakker du fremdeles?» spurte Asbjørn skuffet. Han stod i døråpningen inn til Nikolais kontor. «Ingen kakling enda.»

«Det er antageligvis fordi jeg skal benytte meg av hypnose første gang neste tirsdag», svarte Nikolai. «Jeg er fremdeles helt uhypnotisert.»

«Javel. Jeg forstår. Da gleder jeg meg til oppvisningen neste tirsdag.»

«Du må nok vente til onsdag, for det foregår etter arbeidstid.»

«Ok, jeg gleder meg uansett. Den som venter på noe godt …»Han flirte og forsvant.

Ja, den som venter på noe godt, tenkte Nikolai og smilte. *Jeg venter på noe godt. Jeg har en enorm belønning i vente.*

Det ble kun tre røyk på jobben den dagen. Antall røyk pr. dag var nå nede i mellom åtte og tolv røyk. Det var han stolt av. Dette var jo bare nødt til å gå bra. *Jeg kan jo like gjerne bli røykfri til helgen*, tenkte han. Uten å ta noen endelig avgjørelse om det der og da.

Etter middag gikk han ned i garasjen og gjorde EFT.

«Selv om jeg vanligvis tar en røyk etter måltider, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt», sa han mens han banket på karatepunktet på den ene hånden. Tre ganger skulle slike affirmasjoner sies. Det var forklart i boken.

Det neste var å banke på tre angitte punkter mens han sa:

Denne trangen til en røyk – punkt 4 (under øyet)

Dette sterke ønsket om en røyk – punkt 7 (på kragebeinet)

Dette giftige røyksuget – punkt 8 (midt under armen)

Dette røyksuget – punkt 4

Røyk er noe dritt uansett – punkt 7

Det er trygt å gi slipp på denne giftige uvanen – punkt 8

Jeg velger å gi slipp – punkt 4

Det er trygt å gi slipp på dette røykesuget – punkt 7

Jeg velger å gi slipp – punkt 8

Etterpå var røyksuget knapt merkbart. *Merkelige greier*, tenkte han. Hvordan denne bankingen kunne fjerne lysten på å røyke. Og EFT hjalp visst for mye annet også.

Etter to runder med EFT gikk han tilbake til huset. Røyksuget kom tilbake etter en stund. Det ble to røyk til den dagen.

Var lysten hans på røyk blitt mindre enn før? Var det slik at hver gang han gjorde EFT, forsvant en liten del av lysten på røyk? Det virket nesten slik.

Han skrudde av lokket på syltetøyglasset og luktet nedi før og etter hver av de to sigarettene. «FY FLATE for en motbydelig lukt,» mumlet han til seg selv. «Tenk at noe kan lukte så vondt!» Magen vrengte seg da innholdet forsøkte å finne raskeste veien ut. Det var så vidt han unngikk å kaste opp.

Der og da bestemte han seg for å droppe den siste røyken.

Onsdag
Frigjøringsdagen minus 6

Dagen etter opplevde han noe overraskende. Det begynte å snike seg inn en følelse av tvil. Ønsket han egentlig å bli røykfri? Ville dette gå bra? Han husket hva som

skjedde ved de tidligere forsøkene. Kampen mot røyksuget. Humøret som ble dårlig. Var dette virkelig hans siste onsdag som røyker?

Hva i all verden var det som holdt på å skje? Hvor var det blitt av motivasjonen? Begynte han å få kalde føtter? Så kom han på noe som stod i boken. Om å styre tankene sine.

Han skjøv tankene vekk og tenkte på Jonathan og Lillian i stedet. Barn med foreldre som røykte, hadde større risiko for å begynne å røyke. Jonathan og Lillian fortjente å ha en røykfri far. Punktum. Han tenkte på at den neste røyken han tok, skadet ham mer enn den forrige røyken. Og på hvor viktig det var å slutte mens leken var god. Han tenkte på dråpen som får begeret til å renne over, på den motbydelige lukten, og på at han måtte passe på å pusse tennene stadig vekk. Det var antageligvis den eneste fordelen med å røyke. At han pusset tennene oftere. Han tenkte på hvor deilig det ville være å få friheten tilbake. Fri fra slaveriet. Og pengene de ville spare. Altfor mye penger var allerede brukt på denne idiotiske uvanen. Nå kjentes det en smule bedre. «Dette er nok bare en del av modningsprosessen,» sa han til seg selv og dro en parallell til høna, som gikk to skritt frem og ett tilbake. Det var på tide å ta nye skritt fremover igjen. Han kjente at han var i ferd med å få kontroll over tankene. Utover dagen fikk han langsomt godfølelsen tilbake.

Etter middag gikk han ned i garasjen. Røyken etter middag var en av de faste. Men istedenfor å ta seg en røyk gjorde han EFT. Deretter gikk det greit å la være å røyke. *Hva er vitsen med å forgifte seg selv*, tenkte han og gikk opp i huset igjen, fornøyd med at han kunne hoppe over en del av de faste sigarettene uten nevneverdig ubehag.

Om kvelden var det fotballtrening for Jonathan. Mens han ventet, leste han igjen i boken. Deretter ringte han sin mor.

«Hei mor», sa Nikolai. «Hvordan står det til med dere?»

«Åh, er det deg? Det var hyggelig. Går det bra med dere?» Hun overhørte hans spørsmål.

«Her går alt bra. Jonathan er på fotballtrening, og jeg venter på ham her. Jeg må fortelle deg noe. Noe du kommer til å sette svært stor pris på. Pappa også.» Han hadde bevisst ventet med å fortelle henne nyheten om røykesluttprogrammet, inntil det nærmet seg slutten. Han hadde fått nok formaninger av typen «Du vet jeg har sagt til deg så mange ganger at du må slutte med det tullet. Du må tenke på helsen

din. Og på barna.» Akkurat som Bente trodde moren at det bare var snakk om å bestemme seg, så kunne man slutte.

«Javel», sa hun spent.«Hva er så det?»

«Jeg har begynt på et røykesluttprogram.»

«Åh, det var kjekt å høre! At du endelig har tatt til fornuften. Hvordan er det med Jonathan og Lillian?»

«De har det fint. De trives og vokser. Hvordan står det til med pappa?»

Moren hadde vært hjemmeværende de siste 20 årene og trivdes godt med det. Faren pensjonerte seg for et par år siden og slet med å venne seg til den nye tilværelsen. Han var et arbeidsjern. Likte å være opptatt med noe. Helst hele tiden. Han hadde dessverre brydd seg lite med å forberede pensjonisttilværelsen, og fikk nå betale for det, i form av litt ørkesløse hverdager. Til slutt hadde han tatt seg selv i nakken både og fått malt huset og satt opp en ny terrasse.

«Joda, det går for så vidt greit. Han kjeder seg naturligvis en del. Jeg har sagt at vi kan dra til Spania og bli der noen måneder. Vi har et vennepar som bor i Albir, og de har sagt flere ganger at vi må komme og besøke dem. Men du vet hvordan pappa er. Han ville blitt rastløs etter en uke.»

Nikolai hadde få problemer med å se at det ville skje. Faren hadde tilbrakt hele sitt yrkesaktive liv hos Frank Mohn. En bedrift han var stolt over å jobbe for. Han følte at hans arbeid ble verdsatt. Naturlig kanskje, når man tok i betraktning at faren kun hadde åtte fraværsdager på grunn av sykdom i løpet av alle de årene han hadde jobbet der.

«Du må hilse ham», sa Nikolai. «Ta dere en tur til oss i sommer.»

«Ja, jeg skal snakke med ham. Det hadde vært hyggelig.»

«Hei pappa!» Jonathan var ferdig med treningen og satte seg inn i bilen ved siden av faren.

«Hei, store gutten min. Her skal du få snakke med farmor.» Han ga Jonathan mobilen, startet bilen og kjørte hjemover. Jonathan og farmoren hadde alltid så mye å snakke om.

Den kvelden la han seg tidligere enn vanlig. Han ville fokusere litt ekstra på den ene av hjemmeleksene, den som hadde med mental virkelighet å gjøre.

Mens han lå i sengen og ventet på at Bente skulle legge seg, forestilte han seg gleden over å være røykfri. Og hvor glad Bente var. De gode følelsene det ville gi ham å være en røykfri far. På stoltheten og opplevelsen av seier. Han gikk gjennom samtalen med Sabrina når han ringte og fortalte om sin røykfrihet, og at det gikk helt greit. Og hun gratulerte ham og ga ham ros. Videre forestilte han seg en dialog med Asbjørn på kontoret, som også gratulerte ham og var glad på hans vegne. Deretter kom han inn på hva Arild ville si når Nikolai ringte og fortalte hvor lett det hadde vært. Så ville han gi Arild gode råd for at også han skulle bli røykfri.

Han våknet med et lite rykk da Bente kom inn på soverommet.

«Sov du?» spurte hun.

«Ja, jeg duppet visst litt av. Jeg lå her og forestilte meg positive sider ved å være røykfri.» Han så på klokken. Det var gått en snau halvtime siden han la seg.

Bente krøp under dynen og la armene rundt ham.

«Du er kjempeflink!» sa hun varmt.

Stopp røyksuget med EFT

Du skal nå lære en enkel teknikk som erfaringsmessig reduserer eller fjerner røyksuget. Denne teknikken kan brukes på svært mye annet du vil endre også.

Det er en tankefeltteknikk som heter EFT. EFT er verdens mest utbredte energipsykologiske behandlingsmetode. Metoden er enkel og kan virke rar. Kort fortalt virker den slik: Det flyter energi gjennom kroppen vår, umerkelig. Dette er det mulig å måle med dagens teknologi. Når vi har det bra, flyter den som den skal, og kroppen vår er godt rustet til å helbrede seg selv. Når et eller annet er i ulage, oppstår det imidlertid blokkeringer. Dersom du har edderkoppfobi og det dukker opp en edderkopp i ditt synsfelt, eller kanskje bare i tankene dine, vil slike blokkeringer oppstå. Er du nedfor og lei deg en dag, vil dette virke negativt inn på energiflyten i kroppen din. Det vil også et uønsket røyksug gjøre. Ved å gjøre EFT som beskrevet nedenfor, vil du merke at røyksuget reduseres betydelig eller forsvinner. På en rask og enkel måte.

Jeg har hjulpet mange mennesker, med svært ulike problemer og utfordringer, ved hjelp av EFT. Det var for eksempel EFT som ble brukt for å fjerne den ukontrollerte hostingen du leste om (hun som opplevde et dødsfall på toget).

EFT består av to trinn. Jeg vil beskrive for deg hva du skal gjøre. Bare følg bruksanvisningen slavisk. Den hjelper deg til å bli fri. Du vil merke noe forunderlig når det gjelder ditt røyksug.

EFT for å redusere eller fjerne røyksug

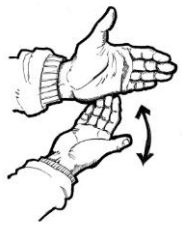
Bruk dette når du har røyksug. Begynn med det allerede i forberedelsesfasen.

Trinn 1 – Affirmasjonen

Du skal si en affirmasjon tre ganger mens du banker med noen fingre på den motsatte håndens karatepunkt. På tegningen ser du hvor dette punktet er.

Affirmasjonen er slik:

Selv om jeg har dette røyksuget, aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt (x 3)



Figur 1

Trinn 2 – Påminningsfraser

Det neste du skal gjøre er å si ulike påminningsfraser, en gang hver, samtidig som du banker på punkt nummer 4, 7 og 8. Tegningen viser hvor disse punktene er.

Påminningsfrasene er slik:

Denne trangen til en sigarett/røyk – punkt 4 (under øyet)

Dette sterke ønske om en sigarett/røyk – punkt 7 (på kragebeinet)

Dette giftige røyksuget – punkt 8 (midt under armen)

Dette røyksuget – punkt 4

Røyk er noe tull uansett – punkt 7

Det er trygt å gi slipp på denne giftige uvanen – punkt 8

Jeg velger å gi slipp – punkt 4

Det er trygt å gi slipp på denne fienden – punkt 7

Jeg velger å gi slipp – punkt 8

Husk at de aller fleste, etter sin frigjøringsdag, slipper røyksuget. Og det er jo en beroligende tanke.



Figur 2

Formatert: Innrykk: Første linje: 1,25 cm

EFT for å forberede din røykfrie tilværelse

Trinn 1 – Affirmasjonen

Affirmasjonen du sier her er litt annerledes enn den du brukte for å fjerne røyksuget. Gjør det som er beskrevet nedenfor tre ganger hver dag den siste uken frem til din frigjøringsdag. Affirmasjonen skal naturligvis også sies tre ganger mens du banker på karatepunktet, og den kan være slik:

*Selv om jeg har forgiftet meg selv med røyk i … år (*sett inn antall år du har røykt*), aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt* (x 3)

Deretter:

Trinn 2 – Påminningsfraser *(bank på punktene på figur 2 og 3)*

Kanskje har røyken tjent en hensikt i livet mitt – punkt 1 (på toppen av hodet)

Jeg takker mitt ubevisste sinn – punkt 2 (begynnelsen av øyebrynet)

Som gjør alt i beste mening – punkt 3 (på siden av øyet)

Det er best for hjertet og lungene mine at jeg er røykfri – punkt 4 (under øyet)

Jeg fortjener å være røykfri – punkt 5 (under nesen)

Det gjør hjertet og lungene mine også – punkt 6 (på haken)

Røyken har forgiftet helsen min lenge nok – punkt 7 (på kragebeinet)

Dessuten er det kjempeteit å forgifte seg selv med røyk – punkt 8 (under armen)

Jeg er altfor smart til å gjøre noe slikt – punkt 9 (på tommelen)

Derfor har jeg bestemt meg – punkt 10 (pekefingeren)

Jeg kvitter meg med denne fienden – punkt 11 (langfingeren)

Kroppen min fortjener bedre arbeidsvilkår – punkt 12 (ringfingeren – husk motsatt side)

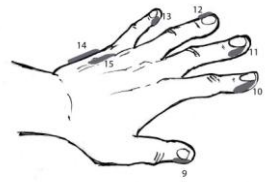
Fra … dag + dato er jeg røykfri – punkt 13 (lillefingeren. Sett inn riktig dag og dato i setningen)

For en vidunderlig tanke – punkt 14 (karatepunktet)

Jeg fortjener å være røykfri – punkt 15 (Gamutpunktet)

Disse påminningsfrasene sier du mens du banker på de ulike punktene vist på figur 2 og 3.

Dersom du har sett på røyken som en venn, som trøst eller kos, bør du slette denne feilkoblingen i ditt ubevisste sinn. Bruk EFT som beskrevet nedenfor.



Figur 3

Trinn 1 – Affirmasjonen

Affirmasjonen du sier her, er litt annerledes enn de som står nevnt ovenfor. Ta tre runder med denne hver dag den siste uken frem til din frigjøringsdag. Selve affirmasjonen skal sies tre ganger mens du banker på karatepunktet, og kan være slik:

*Selv om jeg har sett på røyken som en venn (bytt eventuelt ut venn med **trøst** eller **kos**), aksepterer jeg meg selv og mine følelser fullt og helt* (x 3)

Trinn 2 – Påminningsfraser

Jeg føler at noe mangler uten røyken – punkt 2 (begynnelsen av øyebrynet)

Hvem er jeg uten røyken? – punkt 3 (på siden av øyet)

Den har vært en del av min identitet – punkt 4 (under øyet)

Jeg gir slipp på behovet for røyk nå – punkt 5 (under nesen)

Jeg takker for følget så langt – punkt 6 (på haken)

Men jeg vet at en virkelig venn ønsker det som er best for meg – punkt 7 (på kragebeinet)

Røyken skader helsen min – punkt 8 (under armen)

Jeg takker for følget så langt – punkt 2 (begynnelsen av øyebrynet)

Men nok er nok – punkt 3 (på siden av øyet)

Og fra … dag + dato er det nok – punkt 4 (under øyet – sett inn riktig dag og dato i setningen)

Derfor gir jeg slipp – punkt 5 (under nesen)

Det er trygt å gi slipp – punkt 6 (på haken)

Takk for følget. Men nok er nok – punkt 7 (på kragebeinet)

Og fra … dag er jeg røykfri – punkt 8 (under armen – sett inn riktig dag i setningen)

EFT kan brukes på mye annet også

Når du er blitt røykfri, kan du bruke EFT også på andre området i livet ditt. Dersom du er nervøs eller urolig, nedfor og lei deg en dag, eller redd for noe som skal skje, kan du lage deg en affirmasjon, hvor du nevner frykten eller det du vil jobbe med, så bruker du forklaringene foran.

Både klienten som hadde ukontrollerte hosteanfall, og hun som hadde tunnellfobi ble behandlet med EFT.

Kapittel 11

Bedre og bedre
Torsdag – Frigjøringsdagen minus 5

Klokkeradioen vekket dem. Den viste 06:31. Radioen var innstilt på en stasjon med musikk. Den startet med lavt volum, som gradvis økte til et nivå som passet for folk som ble fjernet fra sin behagelige drømmetilstand, over til en virkelighet med plikter og ansvar. Bente og Nikolai så på hverandre og smilte. Begge to tenkte på den deilige kvelden i forveien. Bente stod opp og gikk på badet, han ble liggende litt til. *Ny dag, nye muligheter*, tenkte han.

De neste ordene som dukket opp i Nikolais bevissthet, var naturligvis – *jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri*. Han smilte for seg selv.

«Røykfri!» utbrøt han lystig idet han satte beina på gulvet.

Det var blitt torsdag, og han skulle treffe Sabrina om kvelden. Få de siste inspirerende ordene fra henne. Fem dager igjen til friheten. Humøret var på topp allerede før han hadde fått på seg klærne.

«Fleip til side», sa Asbjørn da han kom inn på kontoret til Nikolai rett etter morgenmøtet. «Jeg innser at det du nå forbereder deg på, er annerledes enn tidligere. Det ser ut for at du virkelig mener alvor. Og det er jeg glad for. Du vet hva jeg synes om røyking. Jeg håper virkelig du greier det denne gangen. Jeg er overbevist om at dersom sigarettene hadde blitt oppfunnet i dag, ville de blitt totalforbudt. Vi skal liksom leve i et moderne og opplyst samfunn. Det å forgifte seg selv flere ganger hver dag må jo være noe av det mest meningsløse et voksent, fornuftig menneske kan gjøre. Si fra hvis det er noe jeg kan bidra med», avsluttet han og forsvant uten å vente på svar. Det var ingen tvil om at han mente hvert ord.

Nikolai var overrasket. Dette kom som lyn fra klar himmel. Asbjørn – som bare hadde fleipet med ham hittil. Men det gjorde godt å vite hva han innerst inne syntes om Nikolais avgjørelse.

Nikolai reiste seg og gikk bort til Asbjørns kontor. «Takk for fine ord, Asbjørn. Dette setter jeg stor pris på», sa han med et smil.

På veien hjem sang han den nydelige Un Angelo non è av Eros Ramazzotti. Det ble mye sang for tiden.

Det var som vanlig mer entusiasme og innlevelse enn kvalitet i sangstemmen hans. Sangen hadde ingenting med røykeslutt å gjøre, men den var bare helt

vidunderlig. Nikolai likte godt italiensk musikk, den var så melodiøs. *Språket egner seg rett og slett til å synges*, tenkte han.

Neste røyk ble tatt i garasjen like før han dro for å treffe Sabrina. Røyksuget var merkbart. Han burde gjort EFT, men hadde hoppet over det denne gangen. *Jeg burde nok ha gjort det*, tenkte han med et snev av dårlig samvittighet.

Bente var urolig. Hun mente fremdeles at et nytt møte med Sabrina var unødvendig. Hun ba ham skynde seg hjem.

Sabrina satt ved det samme bordet som forrige gang. Hun smilte og vinket da hun fikk øye på ham. Han gikk bort og ga henne en god klem.

«Så hyggelig», sa han muntert. «Smilende som alltid.»

«Ofte», korrigerte hun ham. «Noen ganger er det vanskeligere å smile. Slik har vel alle det, vil jeg tro.»

«Jeg tror du smiler oftere enn de fleste. Jeg tror det skal litt til for å få deg i dårlig humør.»

«Ja, det skal en del til», bekreftet Sabrina. «Jeg har lært at det å være i dårlig humør, går mest utover meg selv. Og det er det jo liten mening i.»

«Sant nok.» Nikolai hadde selv erfart at det var liten eller ingen gevinst i å irritere seg over ting som lå utenfor hans kontroll. Som for eksempel været.

«Men fortell meg nå, hvordan det går med den kommende røykfrie Nikolai», spurte hun spent.

«Det skal jeg si om et øyeblikk. Skal jeg gå bort og bestille noe til oss først?»

«Jeg står over i dag», sa hun. «Jeg spiste middag for litt siden, og skal treffe noen venninner på kafé etterpå. Skal vi sette oss utenfor?»

«Det er helt fullt ute. Så vi kan like godt bli sittende her. Jeg tar en fiskesuppe, som sist. Den var bra. Jeg går bort og bestiller.»

Han kom tilbake etter et par minutter.

«Nå skal du høre», sa han entusiastisk. «Jeg begynte på selve programmet for to dager siden.»

«Hva er programmet?» ville Sabrina vite. «Husk at jeg tok behandlingen hos hypnoterapeuten.»

«Programmet er det jeg skal gjøre når det er én uke igjen til min frigjøringsdag. Det består hovedsakelig i å gjøre noen hjemmelekser, i tillegg til EFT. Brukte du det også?» spurte han.

«EFT – er det den bankingen?» spurte hun.

Nikolai nikket bekreftende.

«Hypnoterapeuten brukte det i time to og tre. Jeg gjorde selv ingen EFT. Men jeg hadde også hjemmelekser. Husker blant annet at det var en setning jeg skulle si: Jeg fortjener å være sunn, frisk og røykfri. Den dukker fremdeles av og til opp i hodet mitt.»

«Jeg sier: Jeg *elsker* å være sunn, frisk og røykfri», sa Nikolai.

«Så var det en annen hjemmelekse, som gikk ut på å si en del negative ting mens jeg stod og røykte. Husker jeg ofte sa: Nå skal jeg ut og øke risikoen for å få kreft. Den virket godt på meg. Det ble liksom helt annerledes å stå på terrassen og suge giften inn i kroppen når jeg sa disse ordene. Men fortell mer.»

«Det jeg har begynt å si når jeg står i garasjen og forgifter meg selv, er: Nå står jeg her med røyken og er et dårlig forbilde for ungene. Og denne: Nå står jeg her på terrassen og er en slave av denne fienden. I tillegg har jeg kommet godt i gang med syltetøyglasset. Det lukter pyton. Fy flate, det er kvalmende. Og som nevnt, jeg bruker EFT, på to måter. Den ene er for å dempe røyksug, når det kommer. Og det er effektivt. Jeg synes røyksuget blir svakere og sjeldnere. Den andre måten jeg bruker det på, har en forebyggende effekt. En effekt som skal gjøre det enklere å kutte røyken for godt når jeg kommer til min frigjøringsdag. I tillegg visualiserer jeg. Men nå må du fortelle meg hvordan det var for deg da du ble røykfri.»

En servitør kom med suppen.

«Håper det smaker», sa hun idet hun satt suppen på bordet.

«Takk for det», svarte Nikolai med et smil.

Sabrina fortsatte: «Mental virkelighet er effektivt. Har brukt det på andre ting senere. Med meg gikk det overraskende greit. Jeg hadde jo også sluttet å røyke noen ganger før, men det ble alltid til at jeg begynte igjen. Det holdt som oftest i én uke. En gang jeg leste en bok, holdt jeg opp å røyke i tre måneder. Det var mitt beste forsøk. Det var imidlertid hypnose som skulle til for å få meg varig røykfri.

«Etter siste behandling husker jeg godt at jeg var litt spent, siden jeg hadde

noen mislykkede forsøk bak meg. Det gikk imidlertid meget bra. Røyksuget var nesten helt borte. Og det lille som kom, håndterte jeg greit ved å minne meg selv på at jeg endelig var blitt røykfri, og på alle de andre positive konsekvensene av å være røykfri. Det var aldri noen fare for at jeg skulle ta en røyk igjen. Nå er jeg så vant med å være røykfri at tanken på å ta seg en sigarett virker helt fjern.»

«Jeg husker godt at hypnoterapeuten forklarte meg om nulltoleranse. Den som trenger hjelp til å bli røykfri, kan aldri ta en røyk igjen. Og det har egentlig vært ganske enkelt. Når røyk stort sett byr meg imot, hvorfor i all verden skulle jeg da ta meg en røyk? Terapeuten forklarte også at det var viktig at jeg selv styrte tankene mine i riktig retning. Det gjaldt på alle områder i livet mitt. Og det har jeg faktisk blitt flink til. Dukker det opp negative, destruktive tanker, skyver jeg dem vekk så fort jeg blir oppmerksom på dem.»

«Tviler på at du har hatt altfor mange destruktive tanker svirrende rundt i ditt vakre hode», skjøt Nikolai inn. Han tok en skje av suppen, litt overrasket over at han hadde gitt henne en direkte kompliment. Det var ulikt ham.

«Takk», sa hun med et smil. «Nei, det har du nok rett i. Men det forekommer likevel, i ny og ne. Og da har jeg snudd tankeprosessen. Jeg synes det er herlig å kontrollere mine egne tanker. Da har jeg til en viss grad også kontroll over følelsene mine.»

«Mitt beste råd til deg i tiden fremover, og spesielt etter din frigjøringsdag, er at du kontrollere tankene dine. Styr dem i riktig retning. Fjern tanker om tvil eller lyst på røyk, dersom du skulle få det. Vær oppmerksom på at det er mange som blir røykfrie med hypnose, som aldri opplever noe røyksug etterpå. Hypnoterapeuten fortalte meg at det er vanlig at folk som blir røykfrie på denne måten, opplever det som overraskende enkelt. Fordi det skaper ønskede endringer i din underbevissthet. Det er der feilkoblingen har befunnet seg. Røyking er nemlig en feilkobling.»

«Ja, det forstår jeg. Det kan jo umulig være meningen at vi mennesker skal gå rundt og forgifte oss selv flere ganger hver eneste dag», sa Nikolai. Han husket ordene til Asbjørn fra tidligere på dagen.

«Nei, det er for dumt. Så nå er det bare å stå på og gjøre hjemmeleksene. Det er jo bare en uke det er snakk om, og gevinsten er stor. Jeg er helt overbevist om at du kommer i mål akkurat på den måten du selv ønsker. Jeg merker at du har en god innstilling til dette, og det hjelper godt på.»

«Ja, innstillingen tror jeg er ganske bra. Egentlig skylder jeg deg en stor takk. Det var jo vårt møte for et par uker siden som tente gnisten i meg. Og nå føler jeg at gnisten har vokst til en merkbar flamme.»

«Da var det nok meningen vi skulle treffes den dagen.» Sabrina smilte.

De snakket om gamle dager mens Nikolai spiste resten av suppen.

«Jeg må dessverre dra nå», sa hun etter en stund. «Skal treffe noen venninner. Jeg ønsker deg virkelig lykke til, Nikolai. Jeg er overbevist om at du er røykfri neste gang vi treffes. Det har vært hyggelig å møte deg igjen. Du må hilse så mye til Bente.» Hun reiste seg.

Nikolai reiste seg også, og de forlot restauranten. «Takk for det», sa han. «Jeg ringer eller sender deg en sms senere, med en oppdatering på min nye røykfrie tilværelse.»

«Ja, det vil jeg sette pris på. Det kommer til å gå helt fint», sa hun. . De store, brune øynene hvilte på ham.

For en vakker kvinne, tenkte Nikolai. *Vakker, og velskapt. Hvem skulle tro hun hadde født to barn.* «Ok, kos deg med venninnene dine.»

De ga hverandre en klem. Utenfor var det deilig vårvær. Solen lyste nesten som en glorie over slottet. Nikolai bega seg på vei til bilen, som stod i parkeringshuset i Munchs gate. Han følte seg klar til å ta fatt på de siste dagene før han ble røykfri. Det kjentes godt.

Merkelig hvor godt humør han var i etter å ha truffet Sabrina. *Men det ville nok de fleste blitt, hun er fantastisk*, tenkte han på hjemveien, og begynte å synge igjen.

Every day in every way, it's getting better and better.

Det var fra John Lennons *Beautiful Boy*. Den handlet om sønnen Jean, som ble trøstet av faren etter at han hadde hatt mareritt om natten. *Every day in every way, it's getting better and better*. Joda, det var en bra tekst, den passet nå. Det var imidlertid ingen mareritt det dreide seg om for ham. Det nærmet seg en viktig dag i livet hans.

Hjemme var Bente litt bekymret ved tanken på sin mann sammen med Sabrina. Tankene gikk til hennes eget feilskjær den gang de var forlovet. Den dag i dag hadde hun vanskeligheter med å forstå hvordan hun kunne gjøre noe slikt bak ryggen hans. Men det var bare én gang, på en fest. Hun husket godt hva som skjedde, og hvordan. Og kunne hun, så kunne vel også Nikolai.

Det gikk i ytterdøren, og der stod han. Like blid som forrige gang han kom hjem fra møte med Sabrina.

«Every day in every way, it's getting better and better. Har du savnet meg?» Han gikk bort og ga henne en klem.

«Ja, jeg har savnet deg». Hun la armene rundt ham og trakk ham tett inntil seg. «Jeg er så glad i deg!» Hun kjempet med tårene og håpet han ikke så det. «Det vet jeg», sa han. «På samme måte som du vet at jeg er glad i deg. Og snart får jeg mer energi. Bare forbered deg. Aktivitetsnivået kommer til å øke.»

«Det skal jeg klare å leve med», svarte hun med glede i stemmen. Hun måtte kvitte seg med tanken på Sabrina, være mindre mistenksom. Det var henne han var glad i, det hadde han jo sagt mange ganger.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Fordeler ved å være nikotinslave

1. At du pusser tennene oftere?

Kapittel 12

Dressur
Fredag – Frigjøringsdagen minus 4

Neste morgen fortalte Jonathan at han hadde ombestemt seg når det gjaldt feriepresangen.

«Jeg vil heller ha en fotballdrakt», sa han. Nikolai visste godt hva det innebar. Et komplett draktsett – overdel, bukse og strømper til favorittlaget hans.

«Det fikser vi», svarte han og rusket sønnen i håret.

Om kvelden var det svømmetrening for Lillian, og deretter fredagspizza. Etter at de hadde spist, så de en film sammen. De hadde kjøpt første sesong av «Huset på prærien» for en stund siden, og var kommer til episode nummer ni. Han og Bente syntes dette var gode filmer å se for barna. Det var spennende samtidig som det var diskret moraliserende. Selv om det var noen voksne som røykte.

Kun sju røyk denne dagen.

Lørdag – Frigjøringsdagen minus 3

Denne lørdagen hadde de igjen avtalt at de ville dra og svømme om morgenen. Det var en fin vårdag. Etter frokost var det handlerunde. For alle fire minus Lillian. Hun besøkte nabojenta, Frida, som var ett år eldre. Jonathan var etter hvert blitt stor nok til å skjønne at det fantes andre og mer interessante ting å ta seg til en lørdags formiddag enn å dra med familien på handletur. Men med utsiktene til å se etter en fotballdrakt, og kanskje også kjøpe den, var han mer enn villig til å bli med.

Og fotballdrakt fant de. Mens Jonathan spent observerte, ble drakten pakket inn i gavepapir. Bæreposen med det verdifulle innholdet fikk selvsagt Jonathan selv ta vare på.

Nikolai la merke til folk som stod utenfor kjøpesenteret og røykte. Han syntes det så mer og mer snålt ut at folk stod sugde i seg alle disse kjemiske stoffene. *Heldigvis snart game over for mitt vedkommende*, tenkte han.

Da de kom hjem klokken ett, tok han sin andre røyk den dagen. Det gikk rimelig greit med så få røyk nå. EFT hjalp godt på. De gangene han brukte denne metoden, ble røyksuget nesten helt borte. Dermed kunne han rett og slett hoppe over en del sigaretter.

Seks røyk totalt. Noe han var godt fornøyd med.

Søndag – Frigjøringsdagen minus 2

På søndag stod Nikolai meget tidlig opp. Det var lovet fint vær. Han var nå virkelig blitt påvirket av utsiktene til alt det positive en røykfri tilværelse bringer med seg. Det var tid for en tur ut i naturen, nærmere bestemt til Voksenåsen.

Dette var noe han gjorde av og til når humøret var slik som nå, og han ønsket å hente inspirasjon. Naturopplevelser hadde en positiv effekt. Han ville helst være alene på slike turer. Det var som en slags meditasjon eller mentalt vedlikehold. Turen var relativt kort, så det var mest for opplevelsens skyld.

Kvelden før hadde han funnet frem det han ønsket å ta med seg og på seg, og nistepakken lå klar i kjøleskapet. Han så ut av kjøkkenvinduet og gledet seg. *And I think to myself, What a wonderful world*, sang han lavt og trakk inn synet av nærmiljøet. Utsikten fra kjøkkenvinduet inneholdt stort sett de nærmeste husene mot vest. Det var begrenset med inspirasjon å hente derfra.

Forgifte meg selv i garasjen før jeg drar? Han smilte og visste svaret. *Nei takk, naturen kaller. Nå er det like før du skal begynne å gi kroppen din bedre arbeidsvilkår, nå er det like før du er en røykfri far.* Han satte seg inn i bilen og bestemte seg for å la sigarettesken ligge igjen i garasjen.

Det tok omtrent ti minutter å kjøre opp til Holmenkollen. Han ville gå derfra til Voksenåsen. Mens han kjørte oppover Slemdalsveien, kom han til å tenke på noe hypnoterapeuten hadde fortalt.

«Vårt ubevisste sinn er som en hund du dresserer. Dersom du dresserer den feil, vil den gjøre det den om og om igjen er blitt opplært til. Dresserer du en valp til å sitte *på* bordet og spise med deg, vil den gjøre det og tro at det er helt ok. At det er slik det skal være.»

På samme måte er det ubevisste sinnet blitt dressert til å tro at røyk er bra. Noen tenker gjerne på røyken som en venn, som belønning, som noe sosialt eller avslappende. Tanker som gradvis har festet seg i det ubevisste, som fra før av vet at belønning, venn, sosiale kosestunder og avslapping er bra. Og dermed vil den også oppfatte røyken som bra. Den er rett og slett blitt dressert feil.»

Det jeg egentlig gjør når jeg gjør hjemmeleksene, er å dressere mitt ubevisste sinn til å oppfatte at røyking er negativt, tenkte han. *Jeg dresserer det nå riktig.* Han var godt fornøyd med denne erkjennelsen.

Turen opp til Voksenåsen var en opplevelse, selv om han merket at det var mer å hente når det gjaldt pust og kondisjon.

På toppen fant han et fint sted. Han tok av seg tursekken og fant frem nisten sin. *Livet er herlig*, tenkte han, etterfulgt av *jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri*. Det var som om kaffen smakte ekstra godt med en slik utsikt. Det ble ofte nevnt at Sveriges vakreste utsikt ligger i Norge. Voksenåsen var en nasjonalgave til det svenske folket, som takk for hjelpen under og og etter annen verdenskrig.

Nikolai tenkte på hvordan ulike land var blitt okkupert av andre land opp gjennom historien. Han skjønte plutselig at det faktisk var visse paralleller til røykeavhengigheten. Greit nok at han hadde invitert sigaretten inn i livet sitt den gangen for mange år siden. Men nå var den uønsket. Likevel okkuperte den fremdeles kroppen hans. Og denne fienden skadet territoriet den okkuperte.

8. mai er Norges frigjøringsdag, 31. mai er min frigjøringsdag, tenkte han. Det var kun to dager til. Jo, det kjentes godt. Godt å vite at okkupasjonen av kroppen hans snart var over.

Han satt der en stund til og vekslet mellom å nyte utsikten og dagdrømme om sin røykfrie tilværelse, og nøt hvert sekund. Uten å være en utpreget naturelsker, hadde stunder som dette stor verdi for ham.

Det var på tide å begynne på returen. Han heiste sekken opp på ryggen og bega seg ned mot Holmenkollen igjen.

Ingen røyk så langt.

Hjemme i garsjen tok han dagens første sigarett. Før han tente den, skrudde han av lokket på syltetøyglasset og luktet på innholdet, og følte umiddelbart et sterkt ubehag. Da han hadde røykt, tok han igjen av lokket og luktet, og slapp deretter den nye sneipen nedi glasset. Han gikk opp i huset og ble møtt av Jonathan, som ga ham en klem.

Nikolai var helt uforberedt på spørsmålet som kom. «Hvorfor lukter du så rart?» ville Jonathan vite. Nikolai bannet inni seg og tenkte at dette var siste gangen Jonathan kom til å kjenne denne lukten av ham. «Kanskje det er noe jeg har spist på fjellet. Jeg skal gå og pusse tennene mine med en gang.»

Seks røyk til den dagen. Før og etter røykingen skrudde han lokket av syltetøyglasset, luktet på innholdet og skrudde lokket på igjen.

Til sammen ble det sju sigaretter denne dagen. Noe han var ganske fornøyd med, tatt i betraktning at dagsgjennomsnittet for noen uker siden lå på 20. Men det var én mer enn i går.

Mens han røykte, snakket han slik det var beskrevet i en av hjemmeleksene. *Nå står jeg her og er et dårlig forbilde for ungene. Nå står jeg her og forgifter kroppen min. Nå står jeg her og er en slave*. Og diverse andre lignende setninger som han følte traff ham.

Hvor sterkt er ditt ønske om å være varig røykfri? _____ Dato: _____

Fordeler ved å være fri

1. Bedre pust og kondisjon
2. Bedre utbytte av fysisk aktivitet og trening
3. Renere lunger
4. Bedre yteevne
5. Bedre blodsirkulasjon, for menn viktig blant annet for seksuallivet
6. Finere/strammere hud
7. Bedre immunforsvar
8. Bedre lukt
9. Bedre ånde
10. Kan klemme andre uten å være redd for røyklukten
11. Bedre tid
12. Bedre økonomi (NOK penger er gått opp i røyk allerede)
13. Bedre samvittighet
14. Bedre forbilde for dem rundt seg (barn/barnebarn)
15. Reduserer betydelig risikoen for at barna begynner med dette svineriet
16. Sterkere og friskere hjerte
17. Slipper bekymringer for en rekke sykdommer
18. Bedre blodtrykk (om det er for høyt)
19. Slipper å føle seg dum / mindre smart / som avviker / lavstatus / flau
20. Slipper å være styrt av fienden – frihetsfølelsen er vidunderlig
21. Slipper stresset med at man *må* ha seg en røyk
22. Slipper stresset med å være sikker på at det er nok røyk (les: gift) tilgjengelig til enhver tid
23. Slipper å planlegge neste røyk (som noen ganger går ut over andre, for eksempel barn)
24. Slipper det å oppleve at røyking i dag er sosialt hemmende
25. Bedre smaks- og luktesans
26. Finere tenner
27. Kan være stolt av seg selv
28. Gir selvtilliten et løft
29. Mer energi og overskudd
30. Bedre inneklima (om du forgifter deg selv inne)
31. Bedre humør
32. Reduserer eller fjerner hostingen
33. Slipper å stå ute og fryse når det er kaldt
34. Kan være lettere å bli gravid
35. Slipper å få i seg polonium 210 (ja, det er et radioaktivt stoff), og ett av de ca. 4000 kjemiske stoffene du får i deg
36. Bedre søvn
37. Bedre konsentrasjon
38. Bedre selvbilde
39. Slipper å påføre barna bekymringer for hva som kan skje med en
40. Bedre munnhygiene

Del 2
Programmet starter – 1 uke igjen

Kapittel 13

Mareritt
Mandag – Frigjøringsdagen minus 1

På vei til kontoret kjørte Nikolai Lillian til barnehagen og Jonathan til skolen.

Asbjørn var på plass allerede. «Hei, Nikolai. Det nærmer seg. Hvordan går det?»

«Jeg er klar. Hadde en fin dag på Voksenåsen i går. Var oppe og hentet inspirasjon. Jeg har mer enn halvert røykingen nå.»

«Det er bra. Dette greier du fint. På fredag er det fredagspils. Jeg har snakket litt med noen av de andre. Vi spanderer på deg. Det har du fortjent.»

«Takk, det var uventet og hyggelig», svarte han og smilte.

Kun to røyk på jobben i dag. Dette gikk jo over all forventning. Han og Bente hadde avtalt at han skulle høre på lydfilen klokken fem i morgen ettermiddag. Bente skulle ta med seg ungene over til naboen og være der, slik at han kunne lytte uforstyrret.

Hjemme ble det tre røyk til. Han var litt rastløs. Hovedsakelig fordi frigjøringsdagen var like rundt hjørnet. Nikolai var nå meget bevisst på tankene sine. Han gjentok setningen *jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri* minst 200 ganger den dagen. Til tross for denne gode setningen, var det en viss spenning i ham.

Han hadde en merkelig drøm om natten. Fra garasjen var det noen som ropte på ham. Da han kom ned var det ingen å se, bare stemmen som ba ham gå inn i boden. Der inne stod syltetøyglasset, mye større enn før. Lokket var fjernet og fargen var mørk, mørk brun. Han så sneipene svømme rundt. Noen av dem beveget seg helt ut mot glasset, der de stirret ondskapsfullt på ham. Så hørte han stemmen igjen. «For å bli røykfri må du drikke innholdet. Det er eneste utvei til din røykfrihet. Du må drikke innholdet. Alt sammen. Du må drikke. Det er eneste utvei ut fra røykehelvetet!»

«Nei, nei!» utbrøt han fortvilet. «Det må finnes en annen utvei. «Jeg gjør hva som helst, men la meg slippe å drikke.»

«Det er eneste utvei. DRIKK NÅ!» skrek stemmen.

Han skjønte at det var ingen vei utenom. Skjelvende løftet han glasset med begge hender og satte kanten mellom leppene sine. «DRIKK NÅ», befalte stemmen igjen. Den mørke, ugjennomsiktige væsken rant nedover halsen hans. Det smakte ubeskrivelig – motbydelig og beskt, og fornemmelsen av sneipene som beveget seg gjorde det hele om mulig enda verre. De forsøkte febrilsk å svømme opp halsen igjen. Flere slurker måtte til for å skylle dem ned. Han brakk seg, og så kom alt opp igjen med voldsom kraft. Heldigvis. Dette var jo ren og skjær gift.

Han våknet brått av at hele kroppen ristet. Hjertet hamret. «Jøss», mumlet han sjokkert.

Klokkeradioen viste 01:22. Han husket John Lennon som sang for sønnen som hadde hatt mareritt. *Every day in every way, it's getting better and better*. Nikolai lukket øynene. *Jeg elsker å være sunn, frisk og røykfri*. Han gjentok setningen om og om igjen, som en metronom som langsomt slår takten. Hjertefrekvensen jobbet seg gradvis tilbake til hvilepuls. Snart sov han fast.

En liten påminnelse om hjemmeleksene.
Gjør dem hver dag. Belønningen din er større enn du er klar over.

Utføring av hjemmeleksene

Nå er det en uke igjen til du er røykfri. En viktig uke for deg. Det er lite som skal gjøres, men for din egen del er det viktig at du gjør det. Belønningen er stor. Belønningen er sannsynligvis et bedre og lengre liv. Kanskje merker du lite eller ingenting til skadevirkningene røyken har på deg. De er der likevel, og du blir eldre for hver dag som går. Husk at den neste røyken skader deg mer enn den forrige. Hele tiden. Dag ut og dag inn. Dessuten er det, som nevnt tidligere, usedvanlig lite smart å drive med selvskading.

Ta livet ditt på alvor, ta ansvar for din egen helse. Ingenting i livet ditt blir bedre av at du forgifter deg selv med sigaretter eller snus.

Hjemmeleksene er enkle. Du har lest igjennom dem og gjort deg kjent med dem. Noen av dem har du allerede begynt på. Nå er tiden inne for å gjøre resten av dem. Kanskje er dette de viktigste hjemmeleksene du noen gang har fått.

Dette er en glimrende anledning til å gi selvtilliten din et betydelig løft. Når du er blitt røykfri, går det opp for deg at det er så mye annet du også klarer. Det er en god følelse.

Slaveriet ble offisielt avskaffet i USA etter borgerkrigen, i 1865. Du er fremdeles slave. Du er slave av noe som jevnt og trutt, stort sett umerkelig, bryter ned helsen din. Kroppen din har vært okkupert i mange år. Det er på tide å ta tilbake herredømmet over din egen kropp.

Du fortjener å være røykfri. Gled deg. Det er en uke igjen. Les videre om hvordan det går med Nikolai.

Kroppen vår er et fantastisk maskineri

Kroppen vår består av mange systemer, funksjoner og organer som jobber sammen og hver for seg. Endringer i kroppen på ett sted påvirker den andre steder. På godt og vondt. På en måte kan vi si at kroppen er like sterk som det svakeste leddet. Det har begrenset verdi om nyrene dine fungerer bra, dersom hjertet eller lungene er svekket.

Dersom din kropp kunne snakke, ville den helt sikkert bønnfalt deg:

«*Vær så snill. Vær så snill å la meg slippe å kjempe mot disse 4000 kjemiske stoffene hver eneste dag. Vær så snill å la funksjoner og organer i kroppen få anledning til å virke slik de skal. Vær så snill å la immunforsvaret få fungere bedre, slik at det blir enklere å holde deg frisk. Vær så snill å gi hjerte og lungene bedre arbeidsvilkår. Vær så snill*.»

På disse ropene om hjelp og rettferdighet fra kroppen din har du hittil svart

«**hold kjeft og jobb videre**»

– hver gang du har tent deg en ny sigarett. Og det er meget respektløst overfor kroppen din, som gjør så godt den kan for å holde deg frisk.

Nå kan du tenke litt over hvordan du reagerte på det samme utsagnet i kapittel 3. Du behandler kroppen din på samme måten som sjefen som ba sin trofaste medarbeider om å holde kjeft fordi han ga uttrykk for hvordan han hadde det på dette lille, triste, avsidesliggende lageret han måtte bruke som kontor. Kroppen er som den trofaste medarbeideren. Den jobber og jobber for deg. Den gjør så godt den kan. Husk at du blir eldre for hver time som går. Den neste røyken skader deg mer enn den forrige.

Kroppen din er verdifull, du må behandle den med respekt. Helsen din er det eneste du skal ha hele livet. Du vet aldri når du tar den ene røyken som setter i gang noe i kroppen din som du, og eventuelt dine nærmeste, garantert ønsker å unngå. Én røyk, den som får begeret til å renne over, er nok til å sette i gang en slik prosess i kroppen din. Det kan være din neste røyk. Kanskje har du allerede tatt den røyken. Eller det kan være den du hadde tatt neste måned, om du hadde fortsatt å røyke. Heldigvis er det uaktuelt.

Jo bedre du behandler kroppen din i dag, jo bedre behandler den deg i morgen. Og morgendagen kommer. Hele livet.

Husk at ingenting i livet ditt blir bedre av at du forgifter deg selv. Ingen verdens ting.

Tvert imot. Alt er bedre som røykfri. Alt er bedre med god helse.

Kapittel 14

Skilsmissen
Tirsdag 31. mai – Frigjøringsdagen ☺

Nikolai våknet til vanlig tid. Klokkeradioen viste 06:31, slik den pleide på vanlige arbeidsdager. Men dagen i dag var ingen vanlig dag. Det var hans frigjøringsdag. *Ny dag, nye muligheter*, tenkte han. Og *jeg elsker å være sunn frisk og røykfri.* YES. Det var frigjøringsdagen. Endelig var den her. Han fòr ut av sengen, skjøv gardinene til side og sa halvhøyt: «Verden, i dag er du velsignet med en ny røykfri person.»

Han var oppspilt. *Jøss*, tenkte han. *Er det virkelig sant? Er det virkelig i dag det skal skje?*

«Nå er dagen kommet», hørte han Bente si bak seg.

Nikolai snudde seg, og gikk bort og la armene rundt den varme runde kroppen hennes.

«Ja, endelig.» Han kysset henne på halsen.

Han gikk ned på kjøkkenet og laget matpakker til seg og barna, mens Bente vekket dem og gjorde dem klar. «Ny dag, nye muligheter. Og du kan bli akkurat det du ønsker å være.»

«Jeg ringer deg fra jobben», sa Nikolai og ga sin kone en ekstra god klem idet han gikk ned i garasjen med ungene.

Det regnet ute. Han tenkte at det var et godt tegn. Regn frisker opp, gir næring til ny vekst. Regn renser. På samme måten som han fra nå av ville bli renere innvendig, for hver dag som gikk. Han stod utenfor garasjen noen øyeblikk og kjente på forventningene mens dråpene tegnet gjennomsiktige streker nedover ansiktet hans.

Etter at ungene var fastspent i setebeltene, gikk han inn i garasjeboden og kastet et blikk på syltetøyglasset. Det stod der, akkurat som før. Ingen sneiper som svømte rundt. Det var bare dødt og giftig.

Han så på glasset med avsky og sa. «I dag er dagen.», med forakt i stemmen.

Så satte han seg i bilen.

«Hva var det du skulle, pappa?» ville Lillian vite.

«Åh, jeg skulle bare sjekke en liten ting. Nå kjører vi.»

De vinket til Bente som stod i kjøkkenvinduet.

Etter at han kjørte Lillian og Jonathan til henholdsvis barnehage og skole og nærmet seg jobben, kjente han en ubehagelig følelse i magen. Nesten redsel. I dag skulle han ta sin siste sigarett. *Sin siste. Aller siste. Aldri mer røyke*?

Han ventet til han kom til et passende sted, kjørte inn til siden og stoppet bilen. Begynte han å tvile igjen? Han kjente på følelsene og husket at EFT ofte hadde god effekt på det som hadde med følelser å gjøre. Han banket på toppen av hodet og på noen av de andre punktene. Langsomt merket han at han slappet mer av. Han trakk pusten dypt av lettelse.

Så kom han på noe annet – dette med at språket vi bruker påvirker oss. Derfor omformulerte han tankene som nettopp hadde hjemsøkt ham. *I dag skulle han forgifte seg selv for siste gang. Han skulle aldri mer forgifte seg selv med sigaretter. Han skulle aldri mer lukte ekkelt, eller være slave. Han skulle aldri mer øke risikoen for å få kols, eller være et dårlig forbilde for ungene. Han skulle bli fri. Få bedre helse. Være stolt*.

Det hjalp. Han banket på noen flere punkter og følte seg mye bedre. Naturligvis skulle han aldri mer forgifte seg selv med dette svineriet.

Ubehaget slapp helt taket. *Sikkert bare en reaksjon*, tenkte han. Han fant frem til favorittsangene og lyttet til dem de siste ti minuttene inn til jobben.

Da han gikk inn døren på jobben, var humøret tilbake. Han hilste på noen kolleger i korridoren på vei til kontoret sitt. Asbjørn var ute hos sin faste kunde. Nikolai merket at det var litt vanskeligere å konsentrere seg om arbeidet i dag. Han satt på dempet musikk i bakgrunnen. Det pleide å gjøre ham rolig.

«Hei Nikolai!» Han snudde seg mot døren. Der stod Kari.

Kari hadde jobbet der i to år, og ble skilt like etter at hun begynte. Hun var slank og mørk, med brune øyne bak brilleglass med en smal, klassisk innfatning.

«Hei», svarte han. «Hvordan går det?»

«Det går helt fint. Jeg hører du skal slutte å røyke i dag. Asbjørn fortalte det. Det virker som han har tro på deg.»

«Ja, det stemmer. I dag er jeg røykfri. Det er min frigjøringsdag. Og det kjennes godt.»

«Gratulerer! Så lurt. Skulle ønske min eks bestemte seg for det samme. Påvirkning av barna, vet du. Kanskje du kan hjelpe meg med å overtale ham en dag.»

«Ja, kanskje det», sa Nikolai, mens han tenkte at det vel egentlig var opp til Karis mann å avgjøre. Slik som han selv hadde gjort. Han ble riktignok inspirert av samtalen med Sabrina, men det var han selv som hadde tatt initiativet og beslutningen.

«Lykke til, du klarer det fint.»

«Takk for det, Kari. Jeg føler meg klar. Blir du med ut på fredag?»

«Ja, det er meningen. Ungene er hos faren denne uken, så jeg har anledning.»

«Fint. Det blir hyggelig.»

«Snakkes», sa hun og gikk.

Nikolai hadde bestemt seg for at røyken etter lunsj i dag skulle være den aller siste. I ettermiddag skulle røykpakken signeres og påføres dagens dato – 31. mai. Den lå i garasjeboden, på en hylle ved siden av syltetøyglasset.

På vei til lunsj fikk han en sms. Det var Asbjørn som ønsket Nikolai lykke til. Han svarte og takket for meldingen. *Hyggelig av ham*, tenkte Nikolai.

Litt senere på dagen kom det en ny sms. Denne gangen var det Sabrina som ønsket lykke til. Hun skrev: «Du er unik, Nikolai. Du har i deg det som skal til. Gratulerer. Varm klem, Sabrina.»

«Tusen takk for oppmuntrende melding. Og tusen takk for all hjelp. Jeg er klar. God klem tilbake ☺.»

Dagen gikk og han var i ferd med å gjøre seg klar til å dra hjem da han hørte lyden av en ny sms fra mobilen sin. Denne gangen var det Arild som ønsket lykke til. Nikolai takket for støtten, og svarte at neste gang var det hans tur, og at han kunne gi Arild gode råd om det var ønskelig.

Støtten fra de rundt ham var oppmuntrende.

Da han kom hjem, hadde Bente allerede tatt ungene med seg til naboen. På kjøkkenbordet lå det en liten konvolutt. Han åpnet den og tok ut et kort. Kortet viste en bamse som holdt opp et hjerte, like stort som bamsen selv. På hjertet var det festet en lapp hvor det stod: *For you!* Nikolai åpnet kortet.

Vi elsker deg og er utrolig stolte av deg. Klem fra Lillian, Jonathan, Bente.

Så omtenksom hun er, tenkte han rørt.

På iPoden hadde han en kategori melodier som hadde fått navnet *I'm a winner*. Denne kategorien inneholdt favorittlåtene hans. Melodier som virkelig fikk ham i godt humør. Det var en ganske variert kategori. Jazz, viser og klassisk, pop og ballader. Han tok seg en matbit og satte seg ned for å lytte til musikken. Deretter ruslet han litt rundt i huset, samtidig som han kjente etter om han var rolig og klar. Jo, det føltes slik.

Innholdet på lydfilen som fulgte med boken, var lastet over på iPoden. Klokken nærmet seg fem. Det nærmet seg frigjøring. Jo, han var klar. Han slo mobilen sin på lydløs, satte seg ned i den mest avslappende stolen i stuen, og la kortet fra Bente ved siden av.

Nøyaktig klokken fem tok han på seg hodetelefonene og klikket på start. Til å begynne med var det snakk om avslapping. Stemmen var beroligende, ledsaget av musikk som virket på samme måte. Etter hvert ble det snakket om røyk, på ulike måter. Noe var kjent fra boken, noe var nytt. Han drev etter hvert inn i en behagelig tilstand, men var samtidig helt med. Ifølge stemmen på lydfilen spilte det ingen rolle om han husket det som ble sagt. Denne vissheten gjorde at det var enklere å slappe av. Bare lytte. Setning for setning. Det ubevisste sinnet ville huske hvert eneste ord. Og det var det som var viktig. Ingenting annet var viktig akkurat nå. Det var som om han for en liten stund rett og slett logget seg ut fra kloden. Han bare var. Her og nå. Ingenting spilte noen rolle. Bare lytte. Her og nå. Avslappende lytting. Og slik gikk tiden.

«… og når jeg kommer til fem, kan du åpne øynene dine. Rolig og avslappet. Vel vitende om at du nå har tatt din siste giftige sigarett, og dermed er blitt det du fortjener å være, det du har bestemt deg for å være, det hjertet og lungene dine fortjener at du er. Du er nå røykfri. Så enkelt, så naturlig, så opplagt, så selvfølgelig. Og så vidunderlig som det er å være røykfri. Og du kan være stolt av deg selv. En, to, tre, fire, fem. Nå kan du åpne øynene dine til en røykfri fremtid.»

Han åpnet øynene. *Endelig er jeg røykfri*, var det første han tenkte. *Endelig!* Han kjente en slags lykkerus. Likevel var han helt avslappet. Svært avslappet. Han måtte smile av spørsmålet han hadde stilt Sabrina – om det var skummelt å bli hypnotisert. Dette var vel omtrent så langt fra skummelt som det var mulig å komme.

formaterte: Skrift: Kursiv

Jeg må ringe til Bente. «Takk for nydelig kort, Bente. Jeg elsker dere også. Nå er jeg røykfri. Endelig. Kommer dere hjem, så spiser vi middag sammen?».

«Vi kommer med en gang», svarte hun.
Han gledet seg til å holde rundt henne. Til å holde rundt dem alle. Det måtte bli tidenes gruppeklem når de kom tilbake. Dette måtte feires.

Men tenk om jeg får lyst på røyk igjen? tenkte han. *Skjerp deg, du er røykfri! Hvorfor i all verden skal du få lyst til å forgifte deg selv igjen? Er du gått fra vettet, mann? Nå skal det feires. Som seg hør og bør for en som er blitt fri.* Han gikk rett ned i garasjeboden og skrev navnet sitt og datoen på den gamle røykpakken. Det var oppsigelsen.

Ha, ha, din gamle fiende, lo han for seg selv. *Okkupasjonstiden er over. Det er game over for deg. Nå er det jeg som er sjefen. Og sjefen bestemmer at du er ute av mitt liv for godt. Fordi jeg er en røykfri far. Fordi jeg har tatt beslutningen, og den er endelig. Og fordi vi alle fortjener det.*

Så klappet han seg lett med sin åpne høyre hånd på brystet sitt, samtidig som han lukket øynene og sa til hjertet sitt: «All is well. All is well. All is well.» Dette var noe han hadde sett i en indisk film en gang. Filmen het «3 Idiots» og handlet om å ta egne valg. Det å følge sin lidenskap og sine interesser når det gjaldt valg av utdannelse. Hovedpersonen i filmen, Salman Khan, pleide å klappe seg på brystet når han ville overbevise hjertet sitt om at alt var bra. Nikolai syntes det passet å gjøre det nå.

Han hørte skritt og stemmer utenfor og gikk ut til de andre som hadde kommet. Det ble årets gruppeklem utenfor garasjen.

Nikolai og Bente tullet og tøyset og lo mer enn de pleide under middagen.

«Hva er det med dere?» spurte Jonathan.

«Vi er så glade fordi det er så fint å leve, og fordi vi har dere», svarte Nikolai. «Og det er jo to kjempegode grunner til å være i godt humør.» Stoltheten over å være en røykfri far var overveldende.

En liten påminnelse om hjemmeleksene.
Gjør dem hver dag. Belønningen din er større enn du er klar over.

Nulltoleranse

De fleste røykere har gått i denne fellen. De har lært en meget verdifull lekse. Dersom du hittil har unngått denne fellen, så lær av det jeg forteller her. Da slipper du å gjøre den samme kostbare feilen som mange har gjort før deg.

NULLTOLERANSE gjelder for alle som TRENGER HJELP til å bli røykfri.

Du er en av dem. Det er derfor du leser denne boken, og er i ferd med å bli røykfri. Når du har vært røykfri en tid, føler du sikkert at du har kontroll. Derfor gjør det ingenting om du tar deg èn enkelt sigarett, tenker du. **Glem det**. Den ene sigaretten ville ha kostet deg ca. 34 310 kroner i året (om du røykte 20 sigaretter pr. dag til kr. 94/pakke). **Du mister kontrollen i det øyeblikket 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 i helgene. 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, for eksempel 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. Jeg 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 bidra til 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. Hardt og brutalt ble han revet tilbake til slaveriet. Og du verden som han angret.

Ufornuft og idioti

Noen få ganger hender det at folk ringer meg eller andre ved klinikken 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 noen ganger merkelige forklaringer som blir presentert oss.

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

Hva på jobben blir bedre av å forgifte seg selv? Vil det å ta seg en røyk fjerne problemet på jobben? Svaret er naturligvis innlysende.

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

Kommer samboeren tilbake om han begynner å røyke igjen? Blir humøret hans eller situasjonen bedre av at han straffer seg selv med en røyk, i tillegg til at hun har gått fra ham? Det må da gjøre hele situasjonen mye verre. Plutselig har han fått denne giftige uvanen å stri med i tillegg.

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

Her har hun jobbet som besatt, forsøkt mye for å bli røykfri, brukt tusenvis av kroner på å skade kroppen sin, luktet dårlig, antageligvis forkortet livet sitt, bare for å nevne noe, og så er hun nysgjerrig? Det eneste hun var nysgjerrig på var hvordan det føles å gjøre noe uklokt, som hun angret bittert på.

Til alle klienter som kommer for å bli røykfri, forklarer vi grundig farene ved «bare en røyk». Vi legger stor vekt på å understreke det faktum at *en* røyk er en for mye. *En* røyk er alt som skal til for å falle tilbake til gamle synder.

På slutten av behandlingen blir bryteren i ditt ubevisste sinn som har stått på «røyking», slått over på røykfri. Dette gjelder enten det er ved å følge denne boken, eller ved personlig behandling på vår klinikk, forutsatt at du har gjort din del av jobben – det vil si fulgt retningslinjene og gjort hjemmeleksene. Da opplever de aller fleste at røyken er betydningsløs og verdiløs, at de klarer seg utmerket godt uten, at det er enkelt å være uten. Men husk at vårt ubevisste sinn husker alt. En eneste røyk er nok til å skru denne bryteren på igjen. ER DET VERDT DET?

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. Så naturlig, så enkelt, så opplagt og så selvfølgelig. Noe annet ville jo egentlig være meningsløst.

Kapittel 15

Epilog

I dagene som fulgte gikk det stort sett greit med Nikolai. Det hendte han kjente et svakt røyksug. Det gikk imidlertid fort over. Det var aldri noen fare for at han ville begynne med dette svineriet igjen. Han var blitt flink til å styre tankene sine. *Jeg elsker å være en sunn frisk og røykfri far*, var setningen han benyttet hvis han fikk lyst på røyk. Eller han tok en kjapp runde eller to med EFT. Dermed forsvant lysten.

Avtale om Røykfrihet, som han hadde signert, hang i en ramme på kontoret hans.

Fredagen etter jobb ble han med noen kolleger ut på byen. De spanderte, slik Asbjørn hadde lovet.

Kollegene var nysgjerrige på hvordan han hadde det. Spesielt de som fremdeles røykte. De la merke til hvor entusiastisk og glad han var og lyttet interessert mens han fortalte om prosessen frem til sin røykfrihet. De lurte på om han ble fristet til å ta seg en røyk når det var andre som røykte i nærheten. Nikolai innrømmet at han hadde fryktet denne kvelden.

Det pleide å bli mer røyk sammen med alkohol, i sosiale sammenhenger. Derfor drakk han kun to glass denne kvelden, for å unngå å ta sjanser så tidlig etter sin frigjøringsdag. Likevel kjente han at dette var enklere enn forventet, og annerledes enn ved tidligere forsøk.

Arild ble røykfri med VitaKoden tre måneder senere. Han fikk gode råd av Nikolai underveis. En annen kollega ble røykfri på slutten av året etter samme metode.

Bente begynte å jobbe igjen i november. Hun bestemte seg for å gjøre noe med vekten sin. Hun merket hvor enkelt det hadde vært for Nikolai å forbli røykfri, til tross for hans tidligere forsøk uten å lykkes. Derfor virket det å bruke hypnose for hennes overvekt helt naturlig. Hun bestemte seg for å ringe hypnoterapeuten Nikolai hadde vært i kontakt med. Han kunne helt sikkert fortelle henne om hypnose ville være en god tilnærming til hennes vektproblem.

Gevinstene ved å være røykfri

Som du nå forstår, er gevinstene ved å være røykfri mange og betydelige. Det er bare gevinster.

Biologisk og reell alder

Dersom du har røykt 20 sigaretter i 20 år og du nå er 45 år, er antageligvis lungene dine biologisk sett minst ti år eldre (naturligvis avhengig av andre faktorer også). Og det er neppe særlig avslappende å tenke på at du går rundt med lunger til en person som er 55 år, når du selv er 45. **Men husk at dette gapet begynner å tettes igjen straks du er blitt røykfri**. Allerede den første dagen.

Om du tar med deg 20 millioner kroner til et sykehus og ber dem gjøre lungene dine 15 år yngre, vil du få til svar at det er umulig. Men ved å bli røykfri setter du denne prosessen i gang. For hver røykfrie dag som går, reduseres gapet mellom biologisk alder og den alderen lungene dine skulle hatt – den som står på fødselsattesten din.

Det er en fantastisk gave du gir deg selv og dem rundt deg. En prisløs gave.

Dette skjer etter at du har tatt din siste røyk

Etter 20 minutter

Luften rundt deg er bedre, blodtrykk og puls er tilbake til normalen. Temperaturen i hender og føtter stiger til normalnivå.

Etter åtte timer

Blodet ditt inneholder normale mengder kullos og oksygen.

Etter ett døgn

Allerede nå er risikoen for hjerteinfarkt redusert.

Etter to døgn

Smaks- og luktesansen blir bedre.

Etter tre døgn

Nå er det lettere å trene. Lungekapasiteten øker, det er lettere å puste og musklene rundt luftrøret fungerer bedre.

Etter to til tolv uker

Blodsirkulasjonene er bedre og du merker at du kommer i bedre form.

Etter én til ni måneder
Problemer med hoste, tretthet og tette bihuler er 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.

Del 3

Du er røykfri!

Kapittel 16

Kjære leser!

Nå har du lest hvordan det gikk med meg. Jeg håper inderlig at min historie har virket inspirerende på deg. VitaKoden er meget god, og den er tilrettelagt for at du kan gjøre det i ditt tempo, når du er klar, uten annen hjelp enn denne boken og den tilhørende lydfilen. Det er naturligvis ingen ulempe å få støtte fra andre rundt deg i prosessen.

Enten du har bestemt deg for en dato eller ei, bare fortsett å lese. Fortsett å oppdra ditt ubevisste sinn med de riktige tankene i forhold til denne uvanen, som har forårsaket så mye elendighet for så mange mennesker. Mange voksne har mistet sin kjære på grunn av røyken. Mange barn har mistet en av sine nærmeste.

I ettertid er det lett for meg å forstå hvor meningsløst det var å ha en slik uvane. Skulle naturligvis ønske jeg aldri hadde begynt. Men slike tanker tjener ingen hensikt. Det som er viktig er å ha fokus på det du kan gjøre noe med. Og det er din fremtid. For å få det til, må du gjøre de riktige tingene i din nåtid. Der er tankene dine kanskje ditt aller viktigste verktøy.

Denne prosessen har bekreftet mine mistanker om at det hele sitter i hodet. Jo mer du er overbevist om at du kan være røykfri, jo bedre blir sluttresultatet. Så bare begynn å la deg overbevise. Les og la deg påvirke til du er klar. Når du er klar, går du 100 prosent inn for det. Husk at belønningen du har i vente, er meget, meget stor. Det handler om ditt liv.

Når du begynner på del to i boken, er det én uke igjen. En meget viktig uke av livet ditt. Og det er bare snakk om *en* uke. Du har gått på skole i mange, mange år. Du har brukt mye tid på å tilegne deg kunnskap. Mye nyttig, en del unyttig. Da kan du også nå, uten problemer, bruke litt tid denne uken til å gjøre det som skal til for å kvitte deg med denne uvanen. Det er noe av det nyttigste du kan bruke tid på. Uansett i hvilken fase av livet du er i.

La meg til slutt ønske deg lykke til. Jeg vet at du greier det. Jeg klarte det. Du klarer det. Det er bare å følge boken. Den påvirker deg mens du leser, enten du er klar over det eller ei. Husk at du fortjener å være røykfri. Del din historie med andre. Oppmuntre andre til å gjøre som deg. Bidra til en røykfri verden.

Med vennlig hilsen en stolt og røykfri

Nikolai Sigvastad

Du har oppnådd din RØYKFRIHET

GRATULERER! Kjenn på den vidunderlige følelsen det er å være røykfri. Vær stolt av deg selv. Gå rundt og nyt det. Belønn deg selv. For nå kan du virkelig snakke om belønning. Den gevinsten det er for kroppen din at du er røykfri, er større enn du er klar over. Husk at du fortjener å være røykfri. Du er fri. Endelig fri. Fri fra slaveriet. Fri fra den motbydelige lukten. Fri til å gi kroppen din bedre arbeidsvilkår. Fri til å bruke pengene og tiden på en mer fornuftig måte. Fri til å være det forbildet du ønsker og bør være for dem rundt deg. Fri til å puste bedre. All is well.

Skulle du mot formodning kjenne røyksug (la være å tenke på det eller å kjenne etter), bruk EFT (kapittel 10).

Avgjørelsen er tatt. Den er endelig. Ingenting får deg til å gå tilbake til dette slaveriet. Ingenting får deg til å gå tilbake til dette giftige svineriet. Du er sjefen, du er fri, og du er stolt.

Du har bestemt deg for å leve som røykfri resten av livet. Bare tanken på å suge denne tykke, giftige, kompakte røyken ned luftveiene og inn i lungene dine, byr deg imot. Bare tanken gjør deg uvel.

Kanskje har du underveis lurt på om Nikolai og familien hans er virkelig eller oppdiktet. Dersom du ønsker å vite det, finner du kanskje svaret på www.facebook.com/vitakode ☺.

Kapittel 17

Tankene dine – del 2

Du har sikkert nå forstått hvor viktig tankene våre er for den hverdagen vi skaper. Forhåpentligvis har du begynt å styre dem. La meg gi deg enda et eksempel på hva som menes med å styre tankene – det å velge hvordan vi skal tenke for å gjøre hverdagen bedre for oss selv. Det er jo en god ting, uansett. Og du er den eneste som kan bestemme over tankene dine. Ingen står med en pistolmunning mot tinningen din og tvinger deg til å tenke bestemt tanker. Popper det opp uønskede tanker, så avbryt, eller snakk tilbake til tankene. Høflig og bestemt. Fortell dem det du ønsker skal være din virkelighet. Beholder du tankene er det som å vanne dem, og de vokser seg sterkere. Det er bra når et er snakk om positive tanker, men avbryt de negative tankene, eller snakk tilbake til dem. Da visner de og forsvinner mer og mer vekk.

For noen år siden våknet Nikolai klokken halv seks om morgenen av at naboen måkte snø på veien utenfor. Lyden av metall som skrapte mot et iset underlag under snøen, laget mye lyd. Da han først hadde våknet, en time før han egentlig skulle stå opp, var det vanskelig å sovne igjen. Dagen som lå foran ham var lang og krevende.

Naboen bodde slik til at han hadde en bratt bakke det siste stykket ned til huset hvor bilen stod. Nikolai kunne bare kjøre rett ut på veien.

Nikolais reaksjon før han lærte å styre tankene sine:

Han bannet. *Der var den dagen ødelagt*, tenkte han irritert. *Det må da være mulig å kunne sove uforstyrret i sin egen seng så tidlig på morgenen*. Han fikk en dårlig start på dagen, noe humøret hans bar preg av utover formiddagen.

Hadde dette vært i dag, etter at Nikolai hadde lært å styre tankene sine, ville han ha reagert slik:

Hvor deilig det er å ligge her under en varm dyne, mens naboen må tidlig opp og ut i kulden. Jammen er jeg heldig som slipper å måke. Jeg kan bare kjøre rett ut på veien. Siden jeg nå først er våken, går jeg ned i stuen og visualiserer hvordan dagen min skal bli. Etterpå setter jeg på litt fin musikk og tar meg en kopp kaffe. Og nyter morgenstunden.

Hvilken versjon tror du ville gjøre dagens han best? Uansett hvordan han valgte å tenke, ville ingenting endre på det faktum at han hadde våknet for tidlig.

Vi har naturligvis enda et valg:

Du kan kle på deg og gå ut og hjelpe naboen å måke snø ☺.

Ser du hvor nyttig det er å styre tankene dine? Det er deg det går utover dersom du planter negativitet inn i ditt ubevisste sinn. Hva godt kommer ut av det?

Også når det gjelder det å bli – og deretter forbli – røykfri, er det viktig for deg å styre tankene dine i en positiv retning. Lar du tankene styre deg i negativ retning, er det deg det

går utover. Så gjør derfor det eneste riktige, både på veien til din røykfrie tilværelse og ellers i livet ditt – ta kontroll over tankene dine. Sørg for å plante mest mulig positivitet inn i sinnets hage. Da får du et bedre liv. Og det er en fantastisk belønning.

Tankene er virkelighetens frø. Du fortjener å være røykfri.

Kapittel 18

Det utelatte ordet

Kanskje har du allerede funnet ut hvilket ord det er. Da har du fortjent selvutviklingsprogrammet jeg har lovet deg.

Gå til www.vitakoden.no og klikk på «Det utelatte ordet». Skriv ordet inn. Er det riktig kan du last ned programmet. Hvis ikke får du beskjed om at det er feil.

Avtale om Røykfrihet

Jeg ønsker inderlig 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 etter de retningslinjer boken gir, fordi gevinsten ved å være røykfri er så stor. Jeg forplikter meg til å gjøre de enkle, men viktige hjemmeleksene beskrevet i boken.

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 medfølgende lydfilen. Etter å ha lyttet til denne lydfilen er jeg røykfri. Jeg skal lytte til lydfilen 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

formaterte: Skrift: (Standard) Arial, 14 pkt