

SAĞLIK-SAĞLIK-SAĞLIK-SAĞLIK-

SIGARAYA MAHKÛM OLMAYIN!



EĞER; Sigarayı bırakmak istiyor ancak diğer yandan onu sevdiğinizi düşünüyor ve bu ikilemi nasıl çözeceğinizin farkında değilseniz,

Daha önce kendi iradenizle bırakmayı denemiş fakat başarılı olamamışsanız,

Daha önce bazı yöntemleri denediyseniz (ilaç, ciklet, akupunktur, biyorezonans, telkin v.b.) ama başaramadıysanız, Sigarayı bırakmak için çabalayıp başarılı olamazsanız kendi saygınlığınızı yitireceğinize dair kabullerinizi varsa, Sigaraya kendinizi mahkum hissediyor ve hayatınızın tam bir esarete doğru sürüklendiğinizi fark ediyorsanız, Rahatça sigara içemediğiniz için kendinizi sosyal olarak kısıtlıyorsanız, örneğin eş, dost, komşu ziyaretlerine gitmekten men ediyorsanız, Sırf rahatça sigara içebileyim diye kişinin soğukunda restoran ve kafelerin açık kısımlarında oturuyor ve üşüyorsunuz, Yediğiniz yemeğin, içtiğiniz şeylerin gerçek anlamda tadını alamıyorsanız,

Yemek yemek sadece sigara içmek için bir "allık" olmaya başlamışsa,

Toplantılara, iş görüşmelerine girmeden önce biraz evvel içtiğiniz sigara yüzünden insanlarla el sıkışmaktan çekiniyor ve onlardan uzak oturmaya çalışıyorsunuz,

Sırf sigara içtiğiniz için çok hoşlandığınız ancak sigara içmeyen birisiyle iletişime geçmekten uzak kalıyor veya sizden hoşlanabilecek insanlar yine bu sebepten dolayı size yanaşamıyorsa

Kendi kokunuzdan ve giysilerinizin kokusundan hoşlanmıyorsanız,

Eviniz, arabanız, iş yeriniz sürekli sigara içildiği için ağır bir kokuya maruz kalıyor ve bu nedenle hem kendiniz hem de misafirleriniz kendini kötü hissediyorsa,

Aynaya baktığınızda cildinizin eski parlaklığında olmadığını, daha yaşlı görüldüğünüzü algılıyorsanız,

Eskiden rahatlıkla yaptığınız aktiviteleri yapamadığınızın, efor kapasitenizin azaldığının farkındaysanız,

Çevrenizdeki kişiler, özellikle sizi seven kişiler sık sık sigarayı bırakmanızı gerektiğini söylüyor ancak siz umursamıyorsunuz,

Zaman zaman "Sigarayı içen öldü de içmeyen ölmüdü mi?" veya "On sene az yaşasam da keyfimi sürerek yaşayayım." diyorsanız,

Tüm bunların ötesinde sağlık, iletişim, sosyal etkileşim alanlarında gerçekten verimli bir yaşamı hak ettiğinizi düşünüyorsanız

Artık sigaradan kurtulmanız ve yepyeni, çok daha kaliteli bir hayata adım atmanız gerekiyor demektir.

NÖRO DİNAMİK DEĞİŞİM ÇALIŞMALARıyla SIGARADAN KURTULMAK:

Sigara iki tür bağımlılık yapmaktadır. Bunlar fizyolojik ve psikolojik bağımlılıktır. Fizyolojik etkisi nikotin başta olmak üzere sigaranın içindeki bir çok kimyasalın sinir ve hormonal sistem üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır. Örneğin, kan şekeri değişimlerinden dolayı konsantrasyon problemleri, bazen uyku isteği, sinirlilik hali, kabızlık, yemek yeme ve benzeri etkiler olarak sayılabilir. Sigarayı bırakanlarda bu etkilerin düzelmesi ortalama on beş günlük süreyi almaktadır.

Psikolojik etki ise çok daha güçlüdür. Çünkü sigara içen insanlar her tür duygusal durumda sigara arasında bağıntı kurmaktadır. Bir anlamda her zaman yanınızda olan bir arkadaş haline gelmekte ve bu arkadaş bizi eleştirmemekte, bize zorluk çıkarmamakta, bizi olduğumuz gibi kabul etmektedir. İşte sigara bağımlıların en çok korktukları şey bu arkadaşın mahrum kalarak, hayatlarında büyük bir boşluk olacağına dair korkularıdır. Sigara aynı zamanda keyif aracı olarak görüldüğü için sigarasız hayatın çok tatsız-tuzsuz olacağına dair bir inançta söz konusudur.

Nöro Dinamik Değişim çalışmaları işte tam bu noktada devreye girmekte ve bağımlıların sigarayla arasındaki pozitif psikolojik bağı ortadan kaldırarak etkili olmaktadır. Üstelik kişi psikolojik olarak kendini çok güçlü hissettiğinden fizyolojik etkileri de minimal düzeyde yaşamakta veya hiç yaşamamaktadır. Çünkü psikolojik güçlülük kişinin fiziksel olarak yaşayabileceği etkileri çok daha kolay atlattırmasını sağlamaktadır.

NASIL?

Sigara bağımlılığından azaltılarak kurtulmak mümkün değildir. , kişi bunu bir kere de bırakmalıdır ve artık hayatından çıkarmalıdır.

Sigarayı kişinin iradi gücüyle bırakması mümkün değildir. Aklında sürekli sigarayı düşünen kişi aslında sigarayı zihninde bitirmemiştir.

Nöro Dinamik Değişim çalışmaları ile kişinin bilinçaltında sigaraya yüklediği anlamlar değiştirilmekte, ona özel motivasyon kaynakları oluşturulmaktadır. Katılımcı böylece çok kısa sürede bağımlılığını aşabilmekte, sigarayı içme isteği kaybolmaktadır.

Bu çalışmada koçluk, NLP, hipnoz kaynaklı Nöro Dinamik Değişim metotları kullanılmaktadır. Uygulama sürecinde kişinin bilinci açıktır ve dönüşümle ilgili pozitif süreci algılar ve hisseder.