

suitsust priiks

ke. Kui suitsetamine tõepoolest aitaks lõdvestuda, miks siis ahelsuitsetajad pole täiesti lõdvestunud inimesed? Vastupidi, nad on tavaliselt tõelised närvipuntrad!

Allen Carr kirjeldab oma raamatus järgmist situatsiooni. Kujutage ette, et tulete õhtul koju ja vabastate oma jalad väga kitsastest kingadest. Teil tekib kohe kergendustunne.

Aga mõelge selle peale, et see on seesama tunne, mis teil oli veel hetk enne pigistavate kingade jalgapanekut! See pole lõdvestus, vaid väljatulek ebameeldivast olukorrast! Suitsetajaga on sama asi: nii kui ta sigareti ära paneb, hakkab nikotiini tema kehast lahkuma. Seega ei teki nauding suitsetamisest, vaid suitsu ehk ebamugava olukorra lõpetamisest.

Nüüd kujutage ette, et istute kolmekesi lõunalauas. Sööte suurepäraselt toitu ja kahel teistel, mittesuitsetajal, on pärast sööki mõnus tunne. Aga suitsetaja läheb närviliseks, tal on veel üks nälg – nälg suitsu järele. Kui ta suitsu ära teeb, on ta sama rahulik kui mittesuitsetajad. Järelikult näeb suitsetaja vaeva selleks, et tunda ennast samamoodi kui mittesuitsetaja!

Seega on täiesti vale, et suitsetamine leevendab stressi. Tegelikult on suitsetamine suurim stressitekitaja! Suitsetaja mõtleb paaniliselt sellele, et suitsud otsa ei saaks ega sa tuks olukorda, kus tal suitsetamine lubatud pole.

Ka suitsukoguse vähendamine pole lahendus. Vastupidi, sõltuvus on veelgi suurem: sa ootad terve päeva seda hetke, mil saad haarata selle ainukesse sigareti järele!

Allen Carr'i meetodi puhul ei sunnita inimest tahte jõudu rakendama. Kui petlik vajadus nikotiini järele on likvideeritud, pole vaja ka millegi ega kellegi vastu võidelda. Meetodi rajaja usub, et 98% on suitsetamis sõltuvuses süüdi psühholoogilised ja vaid 2% füüsilised tegurid.

Saad seda, mille eest maksad

“Me võtame teraapias läbi kõik põhjused, miks inimene suitsetab,” räägib Henry Jakobson. “Ärge muretsege, te ei pea püsti tõusma ja endast rääkima! Ja kui inimene on seminari läbinud, siis pole tal jäänud ühtki põhjust, miks ta peaks tahtma suitsetada.

Ühest viis ja pool tundi kestvast seminarist piisab umbes 80%-le, kes jätavad suitsetamise Allen Carr'i meetodiga. Neile vähestele, kes esimesest seminarist abi ei saanud ja kel mittesuitsetamine raskeks osutub, on ette nähtud tasuta kuni kaks lisaseminari. Ja kui ka need tema ellu muutust ei toonud, makstakse kogu raha tagasi. Me teenime ainult õnnestumise pealt!”

Esimese seminari viis Henry Jakobson Eestis läbi mullu novembris. Sellest ajast on tema juures käinud 56 inimest, kellest kolm on raha tagasi saanud. “Kindlasti ei ole probleem inimese iseloomus või nõrkuses, sest suitsetamise mahajätmine on väga lihtne. Äkki ei sobinud talle olukord, äkki ei meeldinud terapeut,” on Henry Jakobson suuremeelne. “Me võitleme iga suitsetaja paranemise eest, andes talle kolm võimalust.”

Seda, et ka tubakatööstus oma kasumi eest võitleb, on märgata sellest, et näiteks Kolumbiasse pole lubatud Allen Carr'i Easyway meetodit sisse tuua. Ka Ukrainas oli tunda vastuseisu ja Hiinas arvati seni üldse, et suitsetamine on kasulik – see peletavat haigusi eemale.

Seminari maksimumest Jakobson saladust ei tee. “Tervise Arengu Instituut on välja arvutanud, et keskmine eestlasest suitsetaja kulutab aastas sigarettide peale umbes 15 000 kr, suitsetades paki päevas, kolme kuuga 3750 kr. Meie seminar maksab 3500 kr, ehk kui siis tulemust ei tule, saab raha tagasi. Kusjuures juba kolme kuuga hoiab ta 250 krooni kokku.”

Henry Jakobson tunnistab, et tema ei kulutanud sigarettide peale 15 000 kr, vaid 45 000 kr aastas. Üks tema seminari läbinud naine arvutas, et on 50 aastaga kulutanud 1,6 miljonit.

Terapeut oskab eristada ka tahte jõuga ja Allen Carr'i meetodi järgi tubakast loobunud inimeste mõttemaailma. Kui esimesed vaatavad kadeda või pahase pilguga suitsetajaid, siis teised kaastundlikult. Nad teavad, millisesse lõksu need inimesed enda teadmata langenu on.

Inimene ei peaks mõtlema mitte niivõrd selle üle, miks ta ei peaks suitsetama, vaid miks ta suitsetab.

KAJA PRÜGI



Probleem ei ole Sinus, vaid meetodis!

- ... Sa tead, et suitsetamine on kahjulik.
- ... Sa tead, et suitsetamine on tappev.
- ... Sa oled näinud seda pigi, mis on suitsetajate kopsudes, ja suitsetajate koledaid hambaid.
- ... Sa oled suitsetamise kahjulikkusest suurepäraselt teadlik, kuid see ei ole aidanud Sul suitsetamist maha jätta.
- ... Sa oled ehk isegi üritanud, kuid oled ikka suitsetaja.
- ... Sa ehk pead end isegi seepärast nõrgaks.

Hea uudis on see, et ASI EI OLE NÕRKUSES ja mahajätmine EI OLE TAHEJÕU KÜSIMUS.

Enamik suitsetajaid on väga tahte jõulised inimesed, lihtsalt suitsetamisest loobumine on miski, millega toime ei tulla. Mahajätmine muudab raskeks konflikt – ma tahan maha jätta ja ma tahan edasi suitsetada. Meie eemaldame selle konflikti. Sa ei pea eluaeg suitsetamist igatsema, vaid mahajätmine võib olla lihtne ja nauditav, sest Sinust ei saa suitsetajat, kes ei tohi enam suitsetada. Sinust saab õnnelik mittesuitsetaja, kes on rõõmus, et ei pea enam kunagi suitsetama.

SEE ON MEIE LUBADUS VÕI RAHA TAGASI!

Kui Sa ei jäta meiega suitsetamist maha või lihtsalt otsustad edasi suitsetada, siis ei lähe see Sulle sentigi maksma. Mitte ükski teine meetod ei paku seda võimalust. Miks? See on Su elu parim investeering, sest võit ei ole kaugeltki ainult rahaline.

Anna endale ja meile võimalus see sõltuvus lõplikult seljatada.

Võta meiega ühendust ja uuri lähemalt. Vabadus ülejäänud eluks on seda otsust väärt.

Kõikidele Maalehe lugejatele on seminaritasult 400kroonine allahindlus.

**Allen Carr's
Easyway
To Stop Smoking**

Allen Carr'i Easyway Eesti:
tel 733 0044, 504 9393; info@allencarr.ee
www.allencarr.ee