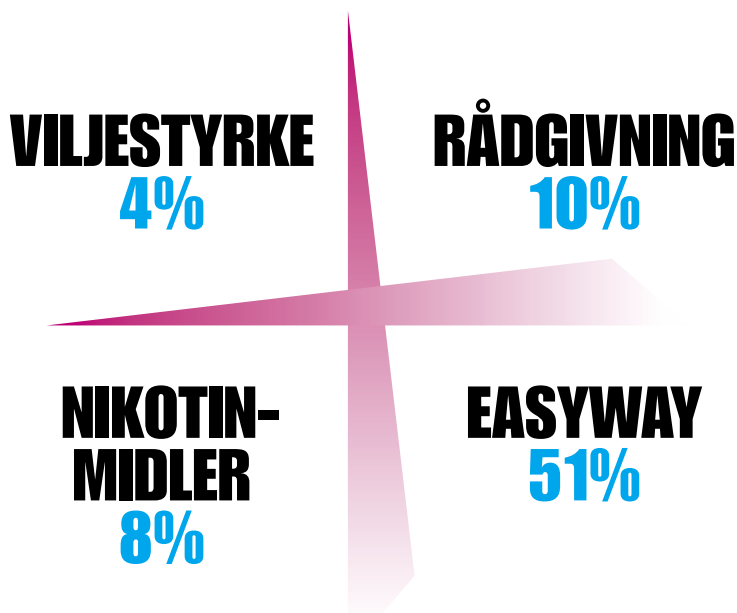


Er tiden inne for **DEG** å bli fri fra stresset med å røyke?

Suksesskvadranten er laget for deg som har kommet til et veiskille i livet. Hvis du vil ta styringen over livet og helsen din, vil diagrammet under hjelpe deg til å finne din vei... Dette er Suksesskvadranten.

SUKSESSKVADRANTEN:



Suksesskvadranten er et diagram som representerer alle internasjonalt dokumenterte røykesluttmetoder.

Klikk på hver rute og les mer om metoden.

Tallene i hver rute er basert på 12 måneders suksesser dokumentert i publisert internasjonal forskning.

LETTEELSE SOM VARER

Easyway

ENDELIG SUKSESS

NÅR DU ER KLAR – HER ER INFORMASJONEN:

- Tallene er [dokumenterte](#). (ekstern link)
- På venstre side av kvadranten kjennes det tungt og vanskelig å slutte.

LES MER NESTE SIDE:

NÅR DU ER KLAR – HER ER INFORMASJONEN:

- Mange eksperter anbefaler Rådgivningsmetoden, men suksessratene er lave.
- Easywaymetoden har 5 til 10 ganger høyere suksessrate enn de andre kvadrantene og metoden **VIRKER**:
 - Uten viljestyrke
 - Uten abstinenser
 - Uten gimmicks
 - Uten medisiner
 - Uten vektøkning
 - Øyeblikkelig
 - Varig

Med en full pengene-tilbake garanti.

- Når du vet hvilken kvadrant som er den rette for deg, [kontakt oss](#)

[Les mer](#) (ekstern link)

VILJESTYRKEMETODEN

Viljestyrkemethoden er den vanligste røykesluttmetoden. Den består av at man kutter ned eller slutter brått. Metoden benytter seg av viljestyrke for å motstå fristelsen til å røyke og man håper at hvis man bare kan være avholdene lenge nok, kommer man til å våkne en morgen uten å ha lyst å røyke. Med viljestyrkemethoden, så lister røykeren opp alle de forferdelige ulempene ved å være røyker og håper at det til slutt vil fjerne lysten til å røyke.

Problemet med viljestyrkemethoden:

Problemet er at alle grunner for å slutte å røyke, bare gjør det vanskeligere. Det høres ulogisk ut, men det er sant. For eksempel, kreftfaren gir oss lyst til å slutte, men det hjelper oss ikke til å slutte.

En annen grunn til at Viljestyrkemethoden gjør det vanskeligere er det den skaper feil fokus. Røykeren fokuserer på grunnene til at man ikke skal røyke. Men vi røyker ikke av grunnene til at vi ikke burde røyke. Vi røyker av helt andre grunner, som aldri får fokus med viljestyrkemethoden.

Hovedgrunnen til at Viljestyrkemethoden ikke kan virke er at alle røykere tror at de får ekte nytelse eller støtte av røykingen.

Hvis du tror at du får en ekte nytelse eller støtte av røykingen før du slutter, hvorfor i all verden skulle du endre syn på det etter at du har sluttet?

Det gjør du faktisk ikke heller. Fraværet øker lysten på røyk. Alle røykere kan kjenne seg igjen i det.

I løpet av kort tid, så har sigaretten blitt den mest dyrebare på denne jord. Eks-røykerens liv er fylt av en enkelt tanke - "Jeg kunne drepe for en sigarett" eller "Når skal røyksuget gi seg?". De håper at de har nok viljestyrke til å lide seg gjennom traumet ved å slutte og så våkne opp en morgen med følelsen av at man har blitt kvitt røyksuget og er fri. Men få opplever det øyeblikket med viljestyrkemethoden. De fortsetter i den tro at de har ofret noe dyrebart blir de sårbare resten av sitt liv.

Mer enn 95% mislykkes med viljestyrkemethoden.

NIKOTINERSTATNINGER SOM TYGGEKUMMI, PLASTER, INHALATOR MED MER

Nikotinerstatning er den metoden som de fleste leger, apoteker og helseeksperter i Helse og omsorgsdepartementet anbefaler. Metoden baserer seg på at røykeren kjøper og inntar kommersielt tilgjengelig former for nikotin som tyggegummi, plaster, inhalatorer, tabletter etc. Man fortsetter med å innta samme eller høyere dose nikotin, men det blir levert til kroppen gjennom et annet leveransesystem enn sigaretten.

Problemet med nikotinerstatninger

Nikotinerstatningsmetoden støtter seg i hovedsak på Viljestyrkemethoden (se over). Denne måten å slutte på opprettholder høye daglige doser med nikotin i kroppen din. Avhengigheten til nikotinet fortsetter. Nikotin er et rusmiddel og giftig for kroppen. Midlene kan medføre en rekke bivirkninger for store grupper brukere på grunn av de konsentrerte og høye dosene. Midlene er ofte mer kostbare enn sigaretter, selv om de leverer nøyaktig samme type naturlige nikotin som sigarettene. Det er dokumentert at en stor andel av røykere som slutter med nikotinerstatninger utvikler langvarig avhengighet til nikotinerstatningsmiddelet. Denne metoden å slutte på kan også føre til dobbel avhengighet til både sigarett og nikotinerstatning, fordi kroppen bygger opp en immunitet mot nikotin som krever større og større doser.

RÅDGIVNINGSMETODEN

Rådgivningsmetoden innebærer råd fra såkalte eksperter kombinert med et tilleggsmoment. Tilleggsmomentet kan variere fra skremselstaktikk, akupunktur, aversjonsterapi mot sigaretter (med for eksempel urter) til medikamenter som antidepressiva. Hvis eksperten som gir råd er lege, innebærer rådene ofte en eller annen form for vanebrytende teknikk som for eksempel å skifte tidspunkt på dagen man røyker, sigarettmerke, fingre man bruker for å holde sigaretten etc. Hvis eksperten er en alternativ terapeut, er tilleggsmomentet vanligvis hypnose, akupunktur eller røykeaversjonsterapi. Noen leger anbefaler at man bruker antidepressiva.

Problemet med rådgivningsmetoden:

Feilen med rådgivningsmetoden er at den i stor grad støtter seg på Viljestyrkemethoden (se over). Hvis en røyker tror og mener at sigaretter er en ekte glede eller støtte før man slutter, så er det selvfølgelig ingen grunn til at de endrer oppfatning av dette etter at de har sluttet. Nøkkelen til varig røykeslutt forblir med andre ord ubearbeidet med rådgivningsmetoden. De ulike terapiene kan skape et midlertidig skift i din følelsesmessige respons til sigaretten i en viss grad, men de går ikke inn og endrer på ditt syn at sigaretten i bunn og grunn er en kilde til ekte glede og støtte for deg. Tanken på at du ikke får lov til å røyke mer, gjør sigaretten bare mer dyrebare og attraktiv. Det er videre dokumentert at bruk av antidepressiva har resultater i en lang rekke alvorlige bivirkninger.

EASYWAYMETODEN

Allen Carrs Easywaymetode benytter seg av en helt forskjellig fremgangsmåte. Denne metoden innebærer ikke bruk av viljestyrke, nikotinerstatning, rådgivning (se over) eller medikamenter. Det er et kortvarig kurs på 5 til 6 timer. En trent kursleder forandrer måten røykeren ser på sigaretten.

Før man i det heletatt tenker på å røyke den siste sigaretten, sørger vi for at hver røyker har gått gjennom en grundig og varig endring i hvordan man ser på og føler i forhold til sigaretten. Dette skiftet i syn er øyeblikkelig, varig og krever ingen viljestyrke. Når dette skiftet i syn er på plass, så mister sigaretten sin appell. Det gir personen et valg de aldri før har opplevd. Du går ut av kurset lettet, glad og øyeblikkelig i stand til å nyte livet fullt og helt som om du aldri hadde tent den første sigaretten. Millioner av mennesker har lykket med å slutte med Easyway. Vi har de høyeste dokumenterte suksessratene i verden.

Mens man røyker som normalt og før man tenker på å slutte, så sørger vi for at hver røyker har gått gjennom en grundig og varig endring i hvordan man ser på og føler i forhold til sigaretten. Dette skiftet i syn er øyeblikkelig, varig og krever ingen viljestyrke. Når dette skiftet i syn er på plass, så mister sigaretten sin appell. Det gir personen et valg de aldri før har opplevd. Du går ut av kurset lettet, glad og øyeblikkelig i stand til å nyte livet fullt og helt som en ikke-røyker. Millioner av mennesker har lykket med å slutte med Easyway. Vi har de høyeste dokumenterte suksessratene i verden.

Problemet med Easywaymetoden

Til tross for at millioner av røykere har lykket med å slutte med Easywaymetoden, og til tross for at vi byr på en full pengene-tilbake garanti, så er Easywaymetoden ofte møtt med skepsis. Utfordringen med metoden er videre at det krever at personen er villig til å lytte og slappe av i 5 til 6 timer. (Kurset er underholdende og lett!) Alle de andre kvadrantene baserer seg i hovedsak på viljestyrkemethoden. Easyway tilbyr en helt annen tilnærming som endrer selve tankegangen som i mange år har holdt røykeren fastbundet i avhengighet. Det krever ikke viljestyrke.