

Førstehjælp til kontrolleret rygning!

Jeg har indgående kendskab til rygerpsykologi fra mange forskellige vinkler. Og jeg kender til både hvor mange helbredsproblemer især cigaretrygning kan give bl.a. i form af KOL, og hvor hyggeligt det kan være i ny og næ at tage en smøg. Mange forbinder trang til at ryge med et behov, de ikke kan styre, og derfor oplever mange rygere nederlag i forbindelse med rygestop, med eller uden røgfri nikotin i årevis.

Derfor tilbyder jeg min psykologiske viden om den nyeste forskning, til at gå i dybden og komme bagom din trang til at af få en cigaret – eller en pakke, for at føle dig rolig og fokuseret. Det er dine *følelser*, som er udfordringen, og det er *følelser*, der er årsag til trangen. Derfor arbejder jeg med *følelserne*, for så forsvinder trangen og den impulsive adfærd nærmest af sig selv.

Et ryge-adfærds-forløb med mig begynder med en stresstest med biofeedback, hos dig i København/Nordsjælland eller på vores kontor i Kgs. Lyngby. Så tager vi en snak om, hvad du har forsøgt, og hvad du gerne vil. Desuden giver testen mig et indtryk af, hvor vanskeligt det vil være at nå din målsætning.

Herefter kan du begynde med en førstehjælpsspakke, der faktureres til Kr. 2.500,- Den kan du anvende "hele vejen," eller du kan vælge at betale pr. gang Kr. 500,-. Det er helt op til dig.

Husk at "Førstehjælp til kontrolleret rygning" betyder, at det er dig der bestemmer, om du helt kvitter smøgerne, eller om du vil kunne nyde en enkelt cigaret i ny og næ helt uden bekymring.

Du kan få en aftale om "Førstehjælp til kontrolleret rygning" ved at sende mig en e mail, hvor du skriver kortfattet om dine rygevaner, og om dit ønske om at komme i gang med det samme eller lidt senere.

Med venlig hilsen

Poul Røpke, cand. psych. aut.

poul@brainfocus.dk