

NY BEHANDLING HOS POUL RØPKE

Fra storryger til selskabsryger

EVT. TIL IKKE-RYGER

Ny metode til kontrolleret rygning

Du kan gå fra storryger til selskabsryger - evt. til ikke-ryger. Det handler om at få bearbejdet de følelser, som førte til, at du begyndte at ryge og fortsatte med at ryge, skønt du er klar over, at rygning er uhyre skadeligt for dit helbred. Og din økonomi.

- uden nikotin-tyggegummi
- uden e-cigaretter
- uden nogen form for erstatning

Baggrunden for den revolutionerende behandling, der fører til, at du selv bestemmer over din rygning, fremgår af hjemmesiden www.brainfocus.dk.

Pris

Du betaler ved tilmelding kr. 2.500,-. Beløbet giver dig ret til at deltage i "Kontrolleret Rygning" en gang om ugen. Din betaling gælder i 90 dage og kan om nødvendigt fornyes.

Konsultation hver uge

Der er konsultationer hver onsdag efter kl. 19. Hver konsultation varer et kvarter. Du kommer og venter i mødelokalet, inden jeg indkalder dig til din personlige behandling. Første gang får du udleveret et kladdehæfte, og i dagene efter hver behandling noterer du dine følelser og din adfærd i forbindelse med din rygning.

Forbind en følelse med din rygning

Noterne om din rygning medbringes hver gang, du kommer til "Kontrolleret Rygning," og vi gennemgår noterne. Så udvælges en følelse, som du forbinder med din rygning, og du bliver behandlet efter metoden EMDR.

Efter 4-5 gange vil du mærke stor forskel

Du går frem i det tempo, der passer dig, men jeg anbefaler, at du så vidt muligt kommer en gang om ugen. Allerede efter 4-5 gange vil du kunne mærke en tydelig forskel i din rygning. Muligvis også i nogle af dine andre u-vaner.

Jeg ser frem til at høre fra dig.

*Tilmeld dig ved at ringe
eller sende en mail til mig*

Poul Røpke

Psykolog, cand. psych. aut.

Tlf. 52 71 33 42

poul@brainfocus.dk

Konsultation

Lyngby Hovedgade 96 st.

2800 Kongens Lyngby