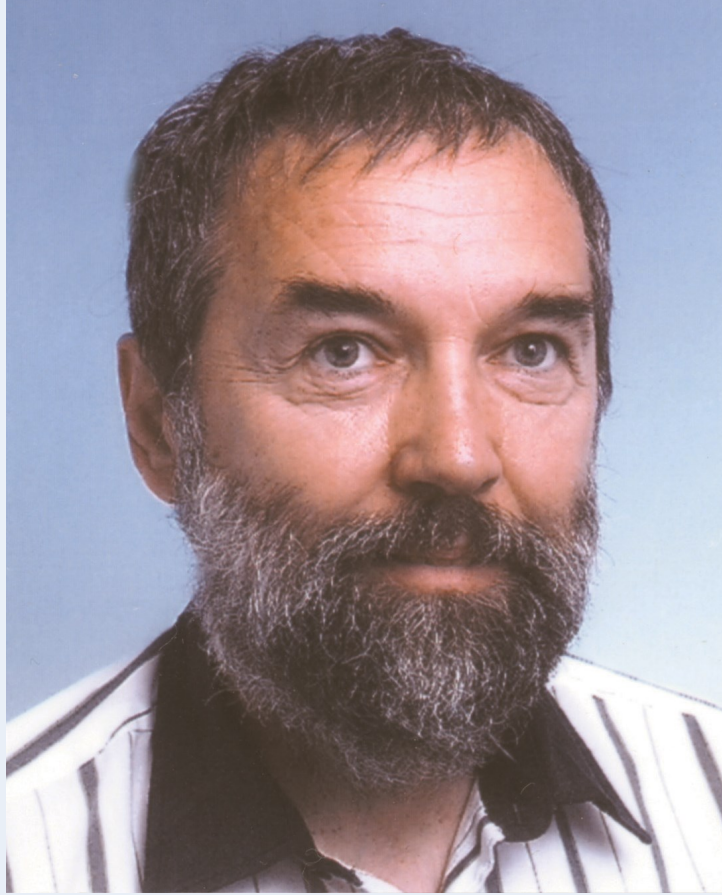


# Uzman ve Otoritelerin Görüşleri



*“Allen Carr sigara içme isteğini etkileyici ölçüde düşüren tek yöntem. Araştırmalarımız gösteriyor ki, Allen Carr denediğimiz diğer tüm yöntemlerden ciddi bir fark ile daha başarılı olmuştur.”*



**3 yıl sonunda %51,4**

Prof.Dr. Manfred Neuberger  
Viyana Üniversitesi Tıp Fakültesi Başkanı

# Uzman ve Otoritelerin Görüşleri



“Allen Carr'ın Metodu ile tiryakilere verilen 6 saatlik Allen Carr Seminer'ine hayatında hiç sigara içmemiş biri olarak katılmaktan büyük keyif aldığımı belirtmeliyim. 1994 yılından bu yana ömrünü sigara denilen insanlığın baş belası ile savaşa adanmış bir Sivil Toplum Kuruluşu Başkanı kimliğimle şunu ifade etmek isterim, sigara bırakmak isteyenler üzerinde son derece etkili olacak bir metot. Sigarayı beyinde çözmek isteyenlere yılların birikimi ve nerdeyse dünyanın her yanında kazanılan deneyimle sunulan bir yöntem. Tiryakilerin kendilerine sunulan bu fırsatı kullanmamaları sigaraya başlamaktan sonra yapacakları ikinci büyük hataları olacaktır. Böylesine hayat kurtaran bir şans dünyaya sunduğu için Allen Carr'ı kutluyorum.”



Ubeyt Korbey  
Sigarayla Savaşanlar Vakfı Başkanı

# Uzman ve Otoritelerin Görüşleri



*Allen Carr Yöntemini bizzat kendim gözlemledim ve çok başarılı buldum. Bu yöntemi tüm kalbimle etkili bir sigara bıraktırma yöntemi olarak destekliyorum.*

Dr. Anil Visram  
Royal Londra Hastanesi Danışmanı



# Uzman ve Otoritelerin Görüşleri

## Sevgili Allen Carr Ailesi,

Yaklaşık 3 yıl önce, sosyal sorumluluk projesi kapsamında görme engelliler için çeviri yapınca tanışmıştım. Emre Bey ve Allen Carr Sigarayı Bırakma Kitabı ile. O zamanlar uzaktı bana fikir, zarar verse de kendimi henüz genç buluyor ve kilo almayı göze alamıyordum.

Allen Carr yöntemi ile sigarayı bırakan arkadaşlarımın sayısı arttıkça, seminer tecrübesi bir kez de kendim yaşamak istedim.

Geçtiğimiz yıl yağmurlu bir Cumartesi günü elimde paketimle girdiğim seminer salonundan; seminer sonrası azimli, kendime iyi bir yatırım yapmış olmanın ve sigara paketimi odadaki devasa çöp kutusuna tek seferde tereddütsüz atabilmiş olmanın mutluluğu içinde çıktım. O günden sonra bana ne kadar "dost olmadığını" anladığım o yalancı arkadaşına bir daha ihtiyaç duymadım. Biraz kilo aldım kabul etmeliyim, ama bu sayede spora başlayıp kendime bir iyilik daha yaptım. Şimdi hayatım, nefesim, ciğerlerim, cildim ve ruhum görüyorum ki o gün yaptıklarım için bana teşekkür ediyor.

Bu tecrübeyi yaşamak isteyen herkese, cesaretli olup kendilerine ve çevrelerine bu iyiliği yapmalarını dilerim.

Sevgilerimle,

Dr. Emre Heper

## Allen Carr Ailesi,

Sanırım 4 yıl önce Allen Carr seminerlerinden birine katıldım ve çok yararlandım. Allen Carr yaklaşımının sigarayı bırakmak isteyenler için oldukça etkili bir yöntem olduğunu düşünüyorum. Sigara içen yakınlarıma ve hastalarıma 'Sigarayı bırakmanın kolay yolu' kitabını öneriyorum. Elinize sağlık. Başarılarınızın devamını diliyorum.

Dr. Hasan Kendirci

## Merhaba,

Sigara bağımlısı olarak yaklaşık 10 yıl yaşamış ve artık bu bağımlılığımın kurtulmuş birisiyim. Önceleri istediğim zaman sigarayı bırakabileceğimi, ama bırakmak istemediğimi çünkü sigara içmeyi sevdiğimi ileri sürerek uzun bir süre kendimi kandırdım. Daha sonraları gerçekten onu bırakmak istediğimde ise bunu bir türlü başaramadım. Sigarayı sevmediğimi, ondan nefret ettiğimi (bunu kendime itiraf etmiştim) bile bile içmeye devam ediyordum. Çünkü artık onun esiri olmuştum. Ta ki bu yöntemle tanışana kadar. Evet artık sigara içmiyorum. Hatta kendimi hayatım boyunca hiç sigara içmemiş gibi hissediyorum. İsteyen herkesin bunu çok ama çok kolay bir şekilde tabii ki Allen Carr Yöntemiyle yapabileceğini de biliyorum.

Saygılarımla,

Dr. Müge İskender

## Merhaba,

Öncelikle Emre Bey'e teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Emre Bey'in bana olan katkısını özetlemek için tek bir cümle yeterli olabilir; Emre Bey hayatımda en az gördüğüm en önemli insan. Emre Bey'le tanışmamızdan sonra kendimi çok özgür ve mutlu hissediyorum. Allen Carr yöntemini çok iyi uygulayan ve karşısındakini bu tuzaktan çıkarmak için elini uzatan bir kurtarıcı.

Sigara içen herkese ve özellikle bütün hastalarıma Emre Bey'i ve Allen Carr yöntemini tavsiye ediyorum.

Emre Bey'le tanışmamızdan sonra hayatımın tamamen değiştiğini söyleyebilirim. Çok rahatım, özgürüm, bir şey taşıma ve bir şeyi unuttum derdim yok, aman bitti mi bitecek mi paniğim yok, En önemlisi kendimi sağlıklı hissediyorum ve artık neredeyse hiç hasta olmuyorum. Sigaradan kurtulduktan sonra kilolarım biraz rahatsız etse de çok önemsemiyorum. Bu bizim meslek hastalığımız ve sigara içen içmeyen bütün dönem arkadaşlarımın da kilo aldıklarını görüyorum. Bu nedenle önemsemiyorum.

Yazdıklarım düşüncelerimin sadece özeti. Yöntem hakkında veya daha doğrusu yöntemin tanıtımı hakkında bir fikrim var o da şu; çevremdeki birçok kişi sigarayı bırakmak için hazır olmadıklarını veya çok sevdiklerini ve bırakmak istemediklerini söylüyorlar. Bence bu hazır olmayanlar için bir reklam kampanyası düzenlenebilir. Hiçbir zaman hazır olmayacaklarının farkında değiller. Hep korkuları var, bıraktıktan sonra neye sığınacağına diye. Gerçeği söylemek gerekirse benim de vardı.

Özetlemek gerekirse, 8 yıl yoğun bir şekilde sigara içmiş biriydim. Bırakabileceğimi hiç düşünmüyordum. İnanın kurtulduğum tarihi hatırlamıyorum ve kesinlikle ne kadar zaman geçtiğini önemsemiyorum. Çünkü hiç önemli değil. Şu anda özgürüm önemli olan bu. Çevremde sigara içenlerden hiç etkilenmiyorum hatta içtiklerini bile farketmiyorum. (En güzel kısmı bu J)) Ben kurtulalı 2 yıldan fazla oldu. Ümit ederim ki bütün sevdiğimiz bundan kurtulur.

Sevgilerimle,

Dr. Mertkan Karadeniz

## Merhaba!

Birkaç cümle ile seminerden arta kalan düşüncelerim: "Sigarasız bir yaşamın daha çekilmez ve daha zevksiz olduğu, sigaranın "sözde birkaç" bilindik zararı dışında nerede ise her derde deva olduğu gibi yaygın ve kör bir inancın gerçek bir temelden yoksun olduğuna gerçekten inanıyorsunuz bu seminerde. Bildiğimiz halde, belki de işimize gelmediği için bilmek istemediğimiz şeyleri bilinç altından bilinç üstüne çıkartıyor bu seminer. Sigaranın olmazsa olmaz bir dost, arkadaş olduğu düşüncesinin bir yanılsama, bir yanılgı ve kendi kendini aldatmaca olduğu gerçeği kafanıza dank ediyor. Bundan cesaret alarak sigaraya karşı verdiğiniz iç mücadelede onun temelsiz ve yanılsamadan ibaret savlarına daha bir donanımlı ve dayanıklı hale geliyorsunuz psikolojik olarak."

Dr. Hayati Bıyık