

SIGARAYI BIRAKMAYI ZORLAŖTIRAN 3 BÜYÜK YALAN

Emre Üstünuçar

Allen Carr Türkiye Kurucusu

*“İradeyle savaşmayı bırakın.
Önce tuzağı görün.”*

Belki Sorun Siz Değilsiniz

Yıllardır sigarayı bırakmaya çalışıyor olabilirsiniz.

Belki onlarca kez denediniz.

Belki nikotin bantı, nikotin sakızı kullandınız.

Belki iradenizi zorladınız.

Ama sonra yine geri döndünüz.

Peki ya sorun iradenizin zayıf olması değilse?

Sigara bağımlılığı sadece fiziksel değildir. Asıl savaş zihinde yaşanır.

MASTERCLASS'I İZLEYİN

YALAN #1

“Sigara Beni Rahatlatıyor”

Aslında sigara sizi rahatlatmaz.

Sigara önce huzursuzluğu yaratır, sonra geçici olarak kaldırır. Yani:

- Önce yara açar,
- Sonra yara bandı satar.

Sigara stresi çözmez. Sadece kendi oluşturduğu eksikliği kapatır.

Kendinize Şunu Sorun

Sabah uyanınca ilk sigarayı neden istiyorsunuz?

Çünkü hayat çok stresli olduğu için mi?

Yoksa vücudunuz gece boyunca nikotinsiz kaldığı için mi?

Bağımlılık çoğu zaman “keyif” gibi görünür. Ama aslında rahatsızlığın geçmesidir.

MASTERCLASS'I İZLEYİN

YALAN #2

“Bırakırsam Hayattan Keyif Alamam”

Birçok insanın gerçek korkusu sağlık değildir. Asıl korku şudur:

“Kahvesiz sigara nasıl olacak?”

“Arkadaş ortamında ne yapacağım?”

Ama dünyadaki milyonlarca insan: kahve içiyor, arkadaşlarıyla eğleniyor ve sigara içmiyor.

Demek ki keyfi yaratan sigara değil. Hayatın kendisi.

Bir Keyif mi, Yoksa Bir Kod mu?

İlk sigaranızı içerken gerçekten keyif almış mıydınız? Yoksa öksürmüş, başınız dönmüş, garip hissetmiş miydiniz?

Hiç kimse sigaraya doğal olarak ihtiyaç duymaz. Bu ihtiyaç sonradan öğrenilir. Ve öğrenilen şey çözülebilir.

MASTERCLASS'I İZLEYİN

YALAN #3

“Sigarayı Bırakırsam Kilo Alırım”

Çoğu insan sigarayı bıraktınca değil, kendini ödüllendirmeye başlayınca kilo alır.

Sorun sigarayı bırakmak değildir. Sorun: **yerine ne koyduğunuzdur.**

Enerjiniz arttığında, hareket etmek çok daha kolay hale gelir.

En Büyük Tuzak

Birçok sigara içicisi aslında sigarayı sevmez. Sadece onsuz kalmaktan korkar. Bu çok büyük farktır.

Bağımlılık çoğu zaman “zevk” gibi görünür. Ama gerçekte eksikliğin geçmesidir.

MASTERCLASS'I İZLEYİN

Bu Sadece Başlangıç

Burada sadece temel mantığı gördünüz. Ama zihindeki korkuların ve alışkanlıkların çözülmesi, sadece okuyarak olmaz.

Mesele bilgi değil. Mesele bakış açısının değişmesidir.

Bu yüzden 45 Dakikalık Video Masterclass'ı hazırladım.

Şu Anda İki Seçeneğiniz Var:

1. "Bir gün bırakırım." demek.
2. Sigaraya bakış açınızı gerçekten değiştirmek.

Gerçek özgürlük: kendinizi mahrum bırakmak değil, sigarayı istememeye başlamaktır.

İLK ADIM MASTERCLASS izlemek için tıklayın

Allen Carr Türkiye

Web: www.allencarr.com.tr

WhatsApp: **+90 530 526 35 23**