

ΟΛΟΙ ΕΧΟΥΜΕ ■ ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟ ΝΕΕΣ...

ΕΙΚΟΝΕΣ

ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΡΑΙΟΤΕΡΗ ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
ΔΩΡΕΑΝ ΜΕ ΤΟ ΕΘΝΟΣ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

13.01.2008 > 307

ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ 2008

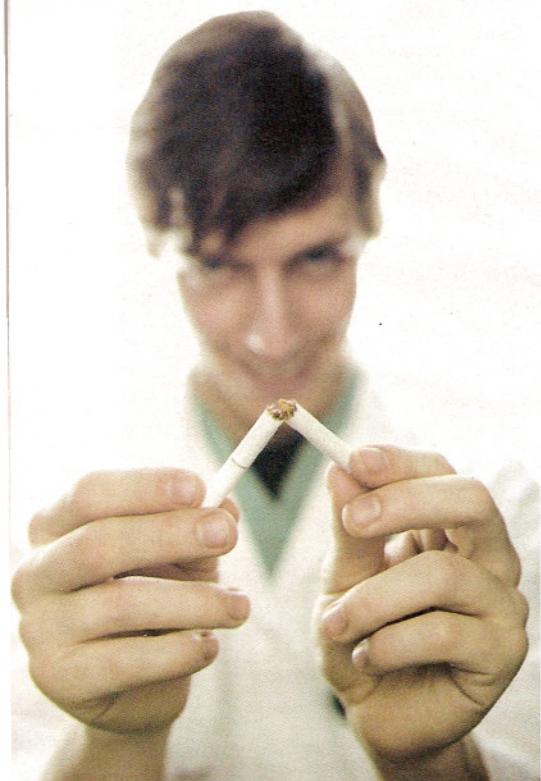
ΠΑΛΙΟΙ
ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ
ΣΕ ΝΕΕΣ
ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ



TA ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΩΤΟΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΜΕΡΑΣ > ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΚΟΨΤΕ ΕΥΚΟΛΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το 1983 ένας φραντικός καπνιστής από τη Μεγάλη Βρετανία, ο Άλλεν Καρρ, αποφάσισε να δώσει τέλος στο πάθος του για το κάπνισμα. Από τότε η μέθοδος *Easyway* που επινόησε έχει βοηθήσει χιλιάδες καπνιστές σε ολόκληρο τον κόσμο.



ΑΜΕΛΗΤΕΟ ΤΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΣΤΕΡΗΣΗΣ

■ Τι γίνεται όμως με το στερπτικό σύνδρομο από τη νικοτίνη; «Η σωματική στέρηση από τη νικοτίνη είναι τόσο μικρή που οι περισσότεροι καπνιστές ούτε καν συνειδητοποιούν ότι είναι εξαρτημένοι. Αυτό από το οποίο οι καπνιστές υποφέρουν όταν δοκιμάζουν να κόψουν το κάπνισμα με άλλες μεθόδους, είναι

ένα αίσθημα δυστυχίας και κατάθλιψης, επειδή πιστεύουν ότι στερούνται μια ευχαρίστηση. Οταν ο καπνιστής φτάσει, ακολουθώντας τις απλές οδηγίες της μεθόδου του Άλλεν Καρρ, στη σωστή ψυχική διάθεση, η σωματική στέρηση από τη νικοτίνη είναι σχεδόν ανύπαρκτη» τονίζει ο κ. Τζούρας.

O Άλλεν Καρρ άρχισε να καπνίζει στην ηλικία των 18. Οταν σε ηλικία 48 ετών αποφάσισε να κόψει το κάπνισμα, τα κατάφερε αναπτύσσοντας μία μέθοδο με βάση την πεποίθηση ότι ο φόβος, και όχι η απόλαυση, είναι ο κύριος λόγος που κρατά τους καπνιστές κολλημένους στο «δεκανίκι» ή την «απόλαυση» του τσιγάρου. Οταν πέτυχε το στόχο του, ήταν τόσος ο ενθουσιασμός του που αποφάσισε να παρατηθεί από τη δουλειά του (ως ορκωτός λογιστής) και να βοηθήσει και άλλους καπνιστές στην προσπάθειά τους.

Sίμερα, η μέθοδος *Easyway* (ο Εύκολος Τρόπος) του Άλλεν Καρρ εφαρμόζεται σε 30 χώρες και έχει βοηθήσει ακόμα και διασπότες, όπως ο Αντώνιος Χόπκινς, να κόψουν το κάπνισμα. Ο πρώην καπνιστής Πάνος Τζούρας, που βρέθηκε στην Αγγλία για σπουδές, ανακάλυψε εκεί τη μέθοδο και ενθουσιάστηκε τόσο που αποφάσισε να τη φέρει στην Ελλάδα πριν από περίπου έναν χρόνο. Από τότε, εκατοντάδες καπνιστές έχουν εποκεφθεί το φιλόξενο στούντιο της οδού Βερανζέρου 59 για να παρακολουθήσουν την επιτώρη συνεδρία. Ενώ πλέον συνεδρίες διεξάγονται και στη Θεσσαλονίκη και τη Ρόδο ανά τακτά χρονικά διαστήματα (κάθε μίνα). «Αυτές οι επτά ώρες είναι στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων αρκετές για να σταματήσουν οι σύνεδροι (όχι περισσότεροι από δέκα κάθε φορά) διά παντός το κάπνισμα», λέει ο Εικόνες ο Πάνος Τζούρας. «Οι περισσότεροι καπνιστές θέλουν να σταματήσουν, απλώς δεν ξέρουν πώς να τα καταφέρουν. Εδώ το μόνο που χρειάζεται είναι να έχουν ανοιχτό μυαλό». Η μέθοδος χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος οι σύνεδροι συνειδητοποιούν τους πραγματικούς λόγους για τους οποίους καπνί-

ζουν, ενώ ακολουθεί μία 20λεπτη χαλαρωτική άσκηση υπνοθεραπείας σχεδιασμένη από τον ίδιο τον Άλλεν Καρρ. Η μέθοδος δεν επικεντρώνεται στους λόγους που δεν πρέπει να καπνίσει ο καπνιστής (τα χρήματα, η σκλαβιά, οι κίνδυνοι για την υγεία κ.ά.) αφού οι καπνιστές τα γνωρίζουν όλα αυτά ήδη. Αντίθετα, εσπιάζει στο γιατί συνεχίζουν να καπνίζουν παρά τα εμφανή μειονεκτήματα. «Φοβούνται ότι θα είναι ανίκανοι να απολαύσουν τη ζωή ή να αντιμετωπίσουν το άγχος. Εμείς απομακρύνουμε αυτούς τους φόβους και οι καπνιστές γίνονται μη καπνιστές χωρίς να νιώθουν ότι στερούνται κάτι, αλλά με μια αίσθηση ανακούφισης ότι επιτέλους είναι ελεύθεροι». Η μέθοδος δεν χρησιμοποιεί τεχνάσματα ή υποκατάστata, ενώ για τους περισσότερους μία συνεδρία είναι αρκετή. Ορισμένες φορές ίσως χρειαστεί και μία δεύτερη ή τρίτη συνεδρία (χωρίς έξτρα χρέωση). Οι δύο αυτές συνεδρίες δεν είναι επανάληψη της πρώτης και διαφέρουν μεταξύ τους.

■ NEWS

Το ποσοστό επιτυχίας της μεθόδου είναι εντυπωσιακό, μια και περισσότερο από το 90% των συνέδρων καταφέρνουν να κόψουν το κάπνισμα (το ποσοστό προκύπτει από την εγγύηση επιστροφής του τιμήματος των €320, συμπ. ΦΠΑ). Πρόκειται για τη μοναδική μέθοδο που προσφέρει γραπτή εγγύηση τριών μηνών αν συνεχίσετε να καπνίζετε μετά και από τις τρεις συνεδρίες.



Allen Carr's Easyway, Βερανζέρου 59,
Αθήνα, 104 38, τηλ. 210 5224087,
e-mail: info@allencarr.gr