

Az Allen Carr módszer

avagy hogyan szokhat le bárki a dohányzásról egyetlen nap alatt, elvonási tünetek és akaraterő nélkül

Örömmel vettük, hogy érdeklődnek az Allen Carr módszer iránt. Pár szóban szeretnénk bemutatni önöknek, hogy miről is szól a dohányzásról leszoktató szeminárium.

Az Allen Carr-féle Könnyen Leszokni a a Dohányzásról módszer segítségével bármely dohányos abba tudja hagyni a dohányzást:

- egyetlen nap alatt;
- egy egész életre;
- elvonási tünetek nélkül;
- minimális akaraterővel vagy akaraterő nélkül
- elhízás nélkül;
- riogatás, tapaszok és gyógyszerek nélkül.

Mindezt ráadásul úgy érheti el, hogy eközben a dohányos:

- nem lesz feszült vagy ideges;
- jobban élvezi a társasági összejöveteleket;
- úgy érzi, hogy magabiztosabb, és a stresszel is könnyebben megbirkózik;
- jobban tud koncentrálni;
- nem kínozza még csak alkalmanként sem a cigi utáni sóvárgás;
- a leszokási folyamat pedig könnyű és élvezetes!

Ki az az Allen Carr?

Allen Carr maga is láncdohányos volt, aki végül már napi 100 szál cigarettát szívott, mielőtt rengeteg próbálkozás után 1983-ban le tudott szokni. Eközben fejlesztette ki egyedülállóan eredményes módszerét.

Az általa kidolgozott hatórás szeminárium Allen Carr londoni otthonából indult, ma pedig már a világ 49 országában elérhető, köztük Magyarországon is.

Az elmúlt 30 évben már milliók szoktak le a módszer segítségével.

Az Allen Carr módszer eredményessége a 3 hónapos pénzvisszafizetési garancia alapján 90%. Ez a sikerarány jóval magasabb bármely más leszoktató módszer eredményeinél.

Hogyan működik?

Az Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról szeminárium egy egy napos pszichoterápia, ahol bemutatjuk a nikotinfüggőség kémiai oldalát. A kémiai és biológia folyamatokon túl a pszichológiai függőséggel is foglalkozunk. Tisztába tesszük azokat a tévhiteket, melyek minden dohányost lelki fogságban tartanak, és megszüntetjük ezt a mentális függőséget.

A dohányzásról való leszokásban ez a legfontosabb, mert enélkül csak nagyon nehezen és szenvedve lehet leszokni. Az akaraterőn alapuló módszerek eredménye éppen azért olyan alacsony, mert egyáltalán nem foglalkoznak a lelki függőséggel.

Az Allen Carr Magyarország vezető terapeutája, Szász Gábor. Ő maga is 15 évig dohányozott, de már évek óta boldog nemdohányzó életet él az Allen Carr módszernek köszönhetően. A sikeres és könnyű leszokás akkora hatással volt rá, hogy csatlakozott az Allen Carr szervezethez, ahol egy évig tartó betanuláson vett részt Londonban és Budapesten mielőtt hivatalos Allen Carr tanácsadóként elkezdett szemináriumokat tartani. Ma már egy 4 tagú terapeuta csapatot vezet, akik mind az Allen Carr módszerrel szoktak le a dohányzásról Gábornak köszönhetően, és felkészült leszoktató szakemberek.

A résztvevő dohányosok nagy többségének már az egy napos szeminárium is elegendő ahhoz, hogy boldog nemdohányzóként térjenek haza. Azoknak, akiknek mégis szüksége lenne rá, 2 db ingyenes megerősítő, egyenként négy órás csoportos konzultációt kínálunk a szemináriumot követő 3 hónap alatt.

A program Budapest mellett elérhető 12 vidéki nagyvárosban is.

Magáról a módszerről már az M1 és a TV2 is forgatott riportot, melybe itt tud belenézni:

<http://allencarr.hu/hogyan-mukodik/>

Mit mondanak a volt dohányosok?

Az Allen Carr módszerrel szokott le a dohányzásról számos ismert személyiség, úgy mint **Sir Anthony Hopkins, Oprah Winfrey, Demi Moore, Ashton Kutcher, Gianluca Vialli** (olasz világbajnok focista, a Chelsea volt edzője) vagy **Stefano Gabbana** (a Dolce & Gabbana társalapítója).

A magyarországi Allen Carr központ néhány ügyfelével készült interjút itt tekintheti meg:

<http://allencarr.hu/sikertortenetek/>

<http://www.youtube.com/watch?v=ju7FU2c9-iY>

<http://www.youtube.com/watch?v=v60xcxQ3Ai0>

<http://www.youtube.com/watch?v=MewDRywHaL8>

Kapcsolat: Mayer Krisztina

Allen Carr Könnyen Leszokni a Dohányzásról Központ

Baráth és Gyarmati Kft.

1096 Budapest Vendel u. 11.

Mobil: +3620/ 433-41-40

mayer.krisztina@allencarr.hu

<http://www.allencarr.hu/>