

## Metoda Crescent

Metoda Crescent este o metodă exclusivă care utilizează tehnicile hipnozei tradiționale și moderne combinate cu tehnici de programare neurolingvistică. Chiar după primele ședințe vă veți întoarce acasă ca și ne-fumător fericit – fără sentimente de privare, fără sentimentul de a fi făcut un sacrificiu și fără sevraj. După opt-zece ședințe, nu doar că vă veți simți foarte eliberat și satisfăcut de a fi reușit să vă lăsați de fumat, dar veți fi devenit ne-fumător pentru tot restul vieții.

**Chiar dacă fumați 10 sau 50 de țigări,  
chiar dacă fumați de 1 an sau de 20 de ani,  
rezultatul este același:  
vă veți lăsa de fumat ușor și definitiv.**

**Metoda Crescent în opt până la zece ședințe vă permite:**

- să vă lăsați de fumat chiar după prima ședință și să reduceți aproape în totalitate durata și intensitatea simptomelor sevrajului. Prin acțiunea directă asupra mecanismelor automate și inconștiente ale dependenței, dorința de a fuma va dispărea. „Cablurile groase”, conexiunile între neuroni care au ca efect declanșarea dorinței de a fuma sunt scurt-circuitate. Durata efectelor sevrajului, care este de obicei între 6 și 12 luni, este redusă la câteva zile (între 3 și 7 zile)
- să dispuneți de mijloace eficiente și imediate pentru a suprima dorința de a fuma timp de câteva zile – sevrajul fizic (tehnici NLP)
- să vă consolidați motivația, să continuați munca terapeutică și să vă regăsiți bunăstarea stării hipnotice (secreția de opioide în corp procurând senzație de bunăstare) prin practicarea tehnicii de autohipnoză

- să depășiți blocajele și să rezolvați conflictele interioare (de exemplu, să evitați să vă lăsați de teama de a vă îngrășa)
- să împiedicați recidiva chiar și în situațiile de stres intens sau de lovitură dură: programarea creierului pentru o nouă gestionare a stresului și a emoțiilor negative asociate unei munci de întărire a încrederii în sine. Toate beneficiile țigării sunt păstrate, dar asociate cu unele comportamente, obiceiuri și activități sănătoase. Învățarea autohipnozei pentru a regăsi prin ea relaxarea profundă indusă prin hipnoză
- să evitați luarea în greutate: substanțele conținute de țigară ard în jur de 500 calorii pe zi. Schimbarea obiceiurilor vieții, sugestiile de creștere a activității fizice și a metabolismului grăsimilor permit evitarea compulsiilor alimentare și luarea în greutate.

## Garanție 12 luni

Eficacitatea metodei este dovedită și oferă o garanție de 12 luni. Dacă vreodată veți reîncepe să fumați sau dacă veți avea nevoie de ajutor, chiar dacă va fi după trei zile sau după trei luni, este suficient să sunați și să vă programați pentru trei ședințe suplimentare, cu totul gratuite, timp de 12 luni după prima ședință.

Metoda reprezintă, așadar, oportunitatea unică de a vă lăsa de fumat o dată pentru totdeauna!

Cu fiecare zi care trece, sănătatea D-voastră suferă daune și investiți mai mulți bani în țigări. Fixați deci o întâlnire pentru a vă putea debarasa rapid de această problemă.

*Sănătate  
Armonie corp – spirit  
Calitatea vieții*

**VREȚI SĂ VĂ LĂSAȚI  
DE FUMAT  
UȘOR ȘI DEFINITIV?**

**VREȚI SĂ EVITAȚI  
SĂ VĂ ÎNGRĂȘAȚI  
DUPĂ ACEEA?**

**Metoda Crescent vă garantează reușita!**

**CresCent**

*hipnoterapie & dezvoltare personală*

psiholog Codruța Gheran  
**0746 05 33 04**  
codruta\_gheran@yahoo.com

## Tabagismul

Cunoașteți toate pericolele și efectele negative ale țigării. Știți că, lăsându-vă, vă veți regăsi rapid cea mai bună formă, un ten mai bun, veți avea la dispoziție chiar mai mulți bani pentru plăcerile dumneavoastră.

Bineînțeles, ca aproape tuturor fumătorilor, v-ar plăcea să vă lăsați de fumat, sunteți chiar decis să o faceți într-o bună zi, dar teama de a suferi simptomele sevrajului, teama de a vă îngrășa sau teama de a pierde plăcerea vă oprește și amânați acest lucru încă și încă o dată.

## De ce fumați?

Nicotina ne ajută să suportăm plictiseala și stresul, treji și calmi în același timp. Mai mult decât atât, țigara permite tinerilor să socializeze, să se simtă acceptați sau apreciați de anturajul lor. Cercetările arată că ceea ce conduce oamenii la dependență este dorința de a se debarasa de problemele vieții. Aproape întotdeauna se încearcă acest mod de a suporta situațiile dificile, de a gestiona emoțiile negative.

## Dependența fiziologică

Senzațiile agreabile generate de țigară se explică prin faptul că acea substanță crește nivelul de dopamină. Dopamina este un neurotransmițător responsabil de voință, de excitație, de învățare, care controlează dorința și care provoacă senzații de plăcere. Dar persoanele care fumează cu regularitate au nevoie de o cantitate din ce în ce mai mare. Efectul nicotinei va dispărea, creierul nemaireacționând. Plăcerea se pierde în mod progresiv și, cu timpul, nu mai este vorba de stări agreabile, ci de a păstra o stare puțin peste normal.

Vine un timp în care nici chiar a fuma țigară după țigară nu mai poate oferi plăcere fumătorilor.

Dependența pervertește mecanismele voinței și ale plăcerii. Nevoia obsesivă de țigară apare pentru că nicotina a reprogramat circuitele cerebrale responsabile de voință. În creier apar, ca niște cabluri groase, conexiuni între neuroni, care au ca efect declanșarea dorinței de a fuma.

## Dependența psihologică

Dependența psihologică durează mai mult timp decât dependența fizică și este mai dificil de tratat. Ea constă în credințe conștiente și inconștiente potrivit cărora fumătorii au nevoie de țigară pentru a reflecta, pentru a se relaxa, pentru a face față stresului sau pur și simplu pentru a se simți bine.

Ea comportă și o dimensiune comportamentală atunci când este vorba despre gesturile care se concretizează în cotidian. Fumătorii obișnuiți își duc mâna la gură de mai multe sute de ori pe zi, fumează muncind sau luând o pauză, asociind acțiunii de a fuma un mare număr de activități.

Chiar pentru a contracara dependența comportamentală sunt sfătuiți de către anumite persoane să mestece gumă sau bomboane, pentru a-și ocupa mâinile, sau de a se plimba cu un obiect în buzunar pentru a înlocui pachetul de țigări.

## Acțiunea hipnozei

Starea hipnotică este o stare naturală pe care o experimentăm de mai multe ori pe zi.

Hipnoza permite tratarea dependenței fizice și a dependenței psihologice.

În mod tradițional, alegerea folosirii hipnozei se justifică datorită proprietăților stării hipnotice, care se caracterizează printr-o sugestibilitate crescută la sugestiile terapeutice.

Pentru a fi eficiente, aceste sugestii trebuie să fie individualizate și adaptate la motivațiile (beneficii și avantaje ale opririi fumatului) și la nevoile (beneficii și avantaje ale fumatului) fiecărei persoane.

Noua hipnoză ia în calcul permanenta interacțiune între corp și spirit. Un „drum” personal este creat de fiecare dată atunci când realizăm o acțiune sau o asociație (țigară – plăcere). De fiecare dată când aceasta se repetă, drumul este întărit.

Foarte recent, cercetătorii au descoperit că creierul nu face diferența între o experiență reală sau o experiență imaginată într-o manieră foarte intensă. Cu alte cuvinte, un corp va reacționa la ceva imaginat. Dacă cereți inimii dumneavoastră să bată mai repede, este puțin probabil că o va face. Dar dacă vă imaginați că mergeți noaptea pe o stradă întunecoasă și că auziți pași foarte aproape în urma dumneavoastră, va bate mai repede.

În starea hipnotică, imaginația este descătușată și permite trăirea foarte intensă a experiențelor imaginare care vor fi considerate reale de către creier (se creează o nouă memorie afectivă a comportamentului sau a stării dorite). Aceasta va crea în continuare noi circuite neuronale, va reprograma creierul cu comportamente și atitudini sănătoase.

Gradul de succes al hipnozei depinde de experiența și de nivelul de competență al fiecărui terapeut, dar mai ales de metoda pe care o folosește.

Cercetările asupra eficacității hipnozei pentru lăsarea de fumat indică între 17 și 25% rată de succes în tehnicile care fac apel la o singură ședință și 67% rată de succes pentru programele care comportă mai mult de cinci ședințe de hipnoză.