



1. Plan (dette dokument)

Følg planen punkt for punkt og bliv røgfri! Dette er punkt nummer 1. Hvert punkt er enten en lydfil (til det bevidste eller ubevidste) eller et dokument.

2. Lydfil 1 - Introduktion (ca. 11 minutter)

Start med at lytte til denne lydfil. Den vil forklare dig om pakkens indhold og lidt omkring det at blive røgfri. Lyt gerne flere gange hvis du har lyst.

3. Dokument 1 - Forberedelse 1

Udfyld dokumentet.

4. Lydfil 2 - Forberedelse (ca. 13 minutter)

Når du er klar og har udfyldt dokument 1, kan du fortsætte med lydfil 2. Lyt gerne flere gange hvis du har lyst.

5. Dokument 2 - Forberedelse 2

Udfyld dokumentet.

6. Lydfil 3 - Nu gør du klar (ca. 10 minutter)

Nu skal du træffe en beslutning om hvornår du skal stoppe! Lyt til lydfilen.

7. Dokument 3 - Skriv kontrakten med dig selv

Udfyld og underskriv kontrakten. Involverer de personen som skal have at vide at du bliver røgfri. Sørg for at kigge på kontrakten hver dag. Mind dig selv om at den beslutning du har truffet. Gør dig så klar som mulig.

8. Lydfil 4 - Hypnotisk klargøring (ca. 18 minutter)

Lyt flere gange til lydfilen (3-10 gange) i perioden op til dit datovalg. Den vil hjælpe dig med at gøre dig klar bevidst som ubevidst.

9. Lydfil 5 - Hypnotisk rygestop (ca. 21 minutter)

På datoen hvor du stopper, lyt til denne lydfil. Den vil fjerne årsagen til du ryger.

10. Dokument 4 - Det sker

Læs dokumentet. Følg med i hvor langt du er kommet.

11. Lydfil 6 - Hypnotisk vedligeholdelse (ca. 12 minutter)

Brug denne lydfil til at vedligeholde og støtte dig i at være blevet røgfri. Du kan lytte til den lige så ofte du har behov for det.