



RYGESTOP MED HYPNOSE

Dit navn: _____ Dato: _____

Disse worksheet er en del af HYPNOSE ONLINE-kurset - *Bliv røgfri med hypnose.*

Formålet med at udfylde disse sider er, at gøre dig bevidst. At skabe en bevidsthed, der skal hjælpe dig til at slippe og til at søge hen imod et liv, hvor du er røgfri. Når vi sætter ord på, bruger lidt tid på at reflektere og tænke over hvad vi har skrevet, og hvorfor - så flytter vi det helt frem i vores bevidsthed. Og når vi er bevidste, kan vi også forandre, ændre og handle.

Det er ikke sikkert, at du kan huske eller beskrive alt, hvad jeg spørger om - men bare gør det så godt du kan og så godt du kan huske det.

SÅDAN GØR DU

- 1) Besvar og udfyld hvert enkelt spørgsmål, så godt du kan.
Hvis der er spørgsmål, der for dig ikke giver mening, så blot spring det over.
- 2) Når du er færdig med at besvare, så brug lidt tid på at gennemlæse det hele nogle gange.
- 3) Brug gerne lidt ekstra tid til at tænke og reflektere over dine ord.
- 4) Hvis du har mulighed for det - så læs det op og del det gerne med én du kender godt.
Din partner, børn, gode nabo, kollega, søster/bror, ven osv.
Hvis du mest har lyst til, at have det for dig selv, er det naturligvis også helt OK.

Jeg ønsker dig den bedste tur - og jeg er rigtig glad på dine vegne over, at du vælger et liv som røgfri.

Kærligst
Søren



RYGESTOP MED HYPNOSE

1. Hvorfor ønsker du at være røgfri?

Beskriv i punktform, hvorfor du vil være røgfri. Hvad er grundene? Når du har skrevet alle dem, du kan komme i tanke om, så tænk over om der lige skulle være én grund mere.

2. Hvilke cigaretter på dagen betyder mest?

Beskriv hvilken eller hvilke cigaretter der har ekstra værdi, betyder mest for dig. Beskriv også gerne situationen, hvor du er, hvornår på dagen, hvad du laver osv.

3. Din første cigaret?

Hvornår røg eller smagte du din allerførste cigaret? Hvor gammel var du? Hvad var situationen? Hvor var du henne? Hvem var du sammen med?



RYGESTOP MED HYPNOSE

4. Hvad har det givet dig at være ryger - at have røget?

Jo, der har været og er gode ting for dig - ved at have været ryger.

Beskriv alt det gode, alt det det har givet dig. Det du har fået ud af det.

5. Hvilke omkostninger har det haft?

Beskriv, hvad det har haft af omkostninger for dig at være ryger. Noget du ikke har kunnet?

6. Hvad vil det give dig, når du nu bliver røgfri?

Beskriv alt det du glæder dig til, når du er røgfri. Gerne både fysiske ting, noget du glæder dig til at kunne gøre. Beskriv også alle de følelser der er for dig som røgfri - f.eks. glæde, energi, frihed, stolthed osv.



RYGESTOP MED HYPNOSE

7. Er der andre end dig, der bliver glad?

Er der andre end dig selv, der bliver glade for, at du er røgfri? Kæreste, ægtefælle, partner, børn, forældre?
Skriv gerne deres navn

8. Hvad er din top 3?

Hvilke positive top 3 ord, følelser, situationer forbinder du med dit nye liv som røgfri?
Skriv - og begrund hvorfor.

1

2

3

Noter
