



## Visualisierung

# Rauchfrei bleiben

Wer jahrelang geraucht hat, ist nicht nur körperlich abhängig, sondern vor allem psychisch süchtig. Hunderttausende Mal wurde die Hand mit einer Zigarette zum Mund geführt, millionenfach nikotinhaltige Atemzüge wurden durchgeführt.

Das Unterbewusstsein ist tief auf diese wiederholte Tätigkeit programmiert, das Unterbewusstsein ist selbst zum Suchtpatienten geworden.

Nikotin-Ersatz hilft nur der körperlichen Seite des Entzugs; der unterbewusste psychische Drang/Zwang zur Zigarette zu greifen, bleibt. Genau hier setzt diese Visualisierung an. Sie programmiert das Unterbewusstsein zu einem suchtfreien Leben um.

Mit dieser Visualisierung verschwindet das Zigarettenverlangen, Du wirst frei.

### **Hinweise zur Anwendung:**

Diese Visualisierung kann begleitend zu Nikotin-Ersatzpräparaten verwendet werden. Achte darauf die Nikotin-Kaugummis, -Pflaster oder -Sprays nach wenigen Wochen auszuschleichen. Besonders die Nikotin-Kaugummis haben ebenfalls großes Suchtpotential.

Sehr empfehlenswert ist diese Visualisierung auch nach dem Besuch einer Raucherentwöhnungs-Hypnose. Diese Visualisierung ergänzt, verstärkt und verlängert die Wirkung der Hypnose-Sitzungen.

Kombinierbar ist diese Visualisierung auch mit Ohrakupunktur.

Wenn Du ohne Hilfsmittel aufhören möchtest, ist diese Visualisierung Deine wertvollste Unterstützung.

Von der Kombination mit dem verschreibungspflichtigen Champix® (einem Raucherentwöhnungs- Psychopharmaka) raten wir ab.

### *Entspannung:*

Zum Gelingen einer Visualisierung ist die Entspannung sehr wichtig. Deshalb beginnen alle auf GedankLicht angebotenen Visualisierungen mit einer Entspannungseinleitung. Kannst Du entspannen, hast Du durch den sogenannten Alpha-Frequenz-Bereich Deines Gehirnes Zugang zu Deinen unterbewussten Anteilen.

Solltest Du am Anfang Deiner Visualisierungsübungen nicht genügend entspannen können, wird das Ergebnis Deiner Visualisierungen sicherlich nicht optimal ausfallen. Trotzdem lohnt es sich unbedingt dran zu bleiben, denn Entspannung kann Dein Gehirn lernen.

### *Ruhiger Raum:*

Stelle sicher, dass Du während der Visualisierung nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

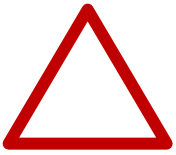
### *Wiederholung:*

Diese Visualisierung sollte in den ersten 6 Wochen zur täglichen Übung werden. In den ersten 7-14 Tagen, sollte sie 3x täglich wiederholt werden.

Beachte: Für diese Visualisierung gibt es auch eine Version mit einer verkürzten Entspannungseinleitung (Profi-Version). Nach einer gewissen Zeit gelingt es Dir schneller und besser, Dein Gehirn auf eine Alpha-Frequenz runter zu fahren. Deshalb genügt Dir nach 2-3 Wochen die „Profi-Version“ mit der verkürzten Einleitung.



## Warnhinweise:



Für mehr als 95% aller Menschen ist diese Visualisierung völlig harmlos.

Abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast oder in folgenden Situationen bist:

- **Schizophrenie**
- Eine **klinische Depression**, die eine Medikamenten-Einnahme erfordert.
- Bei Einnahme von Psychopharmaka, auch Champix®
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems z.B. schwere Verletzungen des Gehirns
- In den ersten 2 Monaten nach Schlaganfällen und nach Herzinfarkten
- Bei schwersten Herzerkrankungen
- unter einer aktuellen Thrombose
- **Keine Anwendung im Straßenverkehr (Die Anwendung sollte nur Zuhause erfolgen)**
- **Keine Anwendung bei der Arbeit, insbesondere bei der Arbeit an Maschinen und Geräten**
- **Keine Anwendung unmittelbar bevor Du am Straßenverkehr teilnimmst oder Du gefährliche Maschinen bedienst.**

Gedank-Licht.de übernimmt **keine Haftung**.

Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

