

**HIER DIE INFORMATIONEN, WIE IHR BUBI-EINFACH MIT DEM RAUCHEN AUFHÖRT.  
OHNE WILLENSKRAFT UND OHNE DISZIPLIN.**

## **ALLEN CARR, DIE NUMMER 1 IN DER RAUCHERENTWÖHNUNG – Hörbuch und/oder Seminar studieren!!!!**

Hallo Freunde

Ganz kurz:

Wenn am Rauchen auch nur ein positiver Aspekt dran wäre, würde ich euch das ja gönnen.

Aber am Rauchen ist nichts dran. 0.00

Also aufhören mit dem Scheiss – kinderleicht ohne Willenskraft und ohne Disziplin möglich.

Mit der **Allen Carr Easy Way-Methode**, die Nummer 1 in der Raucherentwöhnung.

Die Kernaussage aus dem Kurs ist: **«Am Rauchen ist nichts dran. Also gebe ich auch nichts auf. Also muss ich auch nicht nachtrauern.»** Am Schluss gehst du am Abend aus dem Kurs und sagst: **«Judihui, diesen Scheiss brauche ich nicht mehr.»**

Es hat ein 6-stündigen Hauptkurs, wo dir die ganze Psychologie des Rauchens erklärt wird. Wenn du dann wieder anfängst, gibt es ein 3-stündigen Vertiefungskurs mit neuen Informationen. Allen Carr Kurse haben eine Erfolgsquote von soweit ich ungefähr weiss 90%.

Wenn du den Vertiefungskurs zwei Mal innert 3 Monaten besuchst, und immer noch rauchst, bekommst du das Geld zurück. Kurs kostet zirka 600.- Der Vertiefungskurs darfst du meines Wissens immer wieder gratis machen. Der Hauptkurs würde dann gratis sein, oder was kosten, dass musst du mit denen verhandeln.

**Also, der Hauptgrund, warum du rauchst, ist, damit du dich annähernd wie ein Nichtraucher fühlst.**

Du bist Nikotinsüchtig, eine extrem starke und sofort wirkende Droge, ähnlich wie Heroin. Du hast nach z.B. einer Stunde eine Anspannung, und brauchst Nikotin, damit du dich etwas entspannst, und nahe an einen Nichtraucher rankommst, der das Problem gar nicht hat. Der Fachausdruck für Rauchen ist «Ersticken». Wenn du so Freude am Rauchen hast, dann rauche doch «Nikotinfreie Zigaretten», wenn du das rauchen als Genuss ansiehst. Das wirst du aber nicht machen, denn du bist Nikotinsüchtig. Wenn du an einer Zigarette ziehst, entspannt dich der Rauch im Nikotin. Rauchen ist weder zum gut aufstehen oder zum gut einschlafen. Noch ist es irgendwie eine Krücke. Noch ist es gegen Langeweile, und auch kein Genussmittel, sondern Nikotin (ähnlich Heroin) Drogensucht. Du kannst dich mit Zigaretten auch nicht besser konzentrieren. Rauchen hat 0.00 positiven Aspekt. Hätte Rauchen auch nur 1 positiven Aspekt, würde ich dir das Rauchen ja gönnen. Aber am Rauchen ist nichts dran, 0.00 und somit gibst du auch nichts auf. Und deshalb ist die «Allen Carrs Easy Way»-Methode so 100% einfach, mit dem Rauchen für immer Schluss zu machen.

**99% des Nikotinteufels ist im Kopf. Diese 99% bringst du mit dem Allen Carr Nichtraucherkurs weg. Nur 1% des Nikotinteufels ist die Körperliche Abhängigkeit. Den Entzug spürst du meistens gar nicht. Und wenn du ganz wenig ein bisschen was merkst, kannst du den Entzug sogar genießen.**

Am Schluss des Seminars erhält du noch ein paar Anweisungen. Du sollst Rauchen nicht aus dem Weg gehen und dich weiterhin, wenn sie am Qualmen sind, mit Ihnen abgeben. Du sollst keine Ersatzmittel wie Kaugummi oder irgendwas zu Essen nehmen. Was auch der Grund ist, dass du nach dem Kurs nicht zunimmst, grundsätzlich. (Höchstens theoretisch möglicherweise, weil vielleicht der

Stoffwechsel auf einmal anders sein könnte und du schlimmstenfalls 1-2 Kg zunehmen könntest (theoretisch oder praktisch). Auch sollst du niemals an deiner Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, zweifeln. Auf [www.audible.de](http://www.audible.de) kannst du für knapp 10.- Euro das Hörbuch «Endlich Nichtraucher» von Allen Carr kaufen. Du hast dann ein App auf deinem Natel, wo du alle gekauften Audible.de-Hörbücher in der Bibliothek hast, zum unterwegs anhören.

Ausserdem findest du das Hörbuch in Form einer MP3-Datei auf meinem DropBox.

**Ordner «8. SUCCESS / 2. HÖRBÜCHER, POTCASTS, AUDIOS / SA-AX) GESUNDHEIT / Hörbuch: «SA-AX-AA) Endlich Nichtraucher (5 Std. 40 Min.)»**

**NICHTRAUCHER KURS: ALLEN CARR'S EASY WAY [www.allen-carr.ch](http://www.allen-carr.ch) (600.- Franken mit Geld-zurück-Garantie);**

**HÖRBUCH: «ENDLICH NICHTRAUCHER» VON ALLEN CARR [www.audible.de](http://www.audible.de) (Knapp 10 Euro).**

Mit einer herzlichen Umarmung.

Mario Fratton

(Mario Emmanuel Fratton-Pedrazzini)

Alte Buchserstrasse 17

CH-8108 Dällikon (Kanton Zürich)

E-Mail: [mariofratton@outlook.com](mailto:mariofratton@outlook.com)

Phone: 0041 44 577 57 57

Handy: 0041 79 428 09 02

Facebook: <https://www.facebook.com/marioemmanuel.fratton>

Firma: Swiss Fratton Ltd. [www.swiss-fratton.ch](http://www.swiss-fratton.ch)



Diese Meldung ist nur für den/die Empfänger/in bestimmt und kann vertrauliche oder persönliche Informationen enthalten. Nur der/die Empfänger/in ist berechtigt, die Meldung zu lesen, zu speichern, zu kopieren und weiter zu verwenden. Wenn Sie die Meldung infolge eines Fehlers empfangen haben, treten Sie bitte mit dem Absender in Verbindung. Danke. Wir weisen darauf hin, dass Internet-Kommunikation möglicherweise unsicher oder fehlerhaft ist und Viren enthalten kann. Sie kann versehentlich oder absichtlich manipuliert sein.