

## Rauchentwöhnung

### Meine Erfahrungen bei Frau Nabi

Dazu ist vorerst mal wichtig zu erwähnen, dass ich persönlich motiviert war, mir das Rauchen abzugewöhnen, da ich an meinem Körper spürte, dass es ihm nicht gut tut. Obwohl ich eher ein Gelegenheitsraucher war, konnte ich den Griff zur täglichen Zigarette oder Zigaretten, mit meinem Willen aufzuhören nicht unterdrücken, das Verlangen oder die dezente Sucht war indessen also immer noch zu prägnant. Natürlich habe ich diverse Male versucht damit aufzuhören, und schaffte es auch schon, zwei bis drei Wochen ohne damit leben zu können, aber die Illusion, nun davon dann befreit zu sein, oder der Körper hätte sich damit gegen das Rauchen eingestellt, war irreführend, wie auch der Gedanke, ich gönne mir trotzdem ab und zu eine, und es sollte aber dann bei diesen Ausnahmen bleiben, auch dies natürlich nicht wirklich umsetzbar.

Frau Nabi wendet eine sanfte Methode an. Nach der ersten Sitzung schmeckt die Zigarette nach gar nichts oder komisch. Es ist keine Radikalkur mit Rückfallrisiko, jedoch sehr effizient, denn es ist natürlich ein Prozess, körperlich wie auch mental. In einer ruhigen und relaxten Atmosphäre, wo sich Frau Nabi Zeit nimmt und mit dem Bioresonanz-Gerät arbeitet, fühlt man sich sehr angenehm betreut. Es ist kein Druck, nun damit die Sucht aufgeben zu müssen, aber es ist sehr wirkungsvoll und effizient, natürlich mit der richtigen persönlichen Einstellung dazu. Nach der zweiten Sitzung zeigte es bei mir immer mehr Wirkung und die Zigarette oder das Ziehen daran, war für mich immer mehr grotesk, da es immer mehr an Bedeutung und Geschmack für mich verlor. Nach der zweiten Sitzung machte ich eine sechs-monatige Pause und langte nur noch sehr selten zur Zigarette, aber das Belohnungs- und Genuss- Gefühl war nicht mehr da, wie auch der Geschmack der Zigarette wurde nicht mehr als wohltuendes Eindampfen empfunden, somit hörte ich dann ganz damit auf und besuchte dann in dieser Zeit nochmals Frau Nabi und genoss nochmals eine dritte Sitzung. Seit dem bin ich rauchfrei und fühle mich gut. Diese geduldige und ruhige Therapieform mit toller Effizienz zeigt Wirkung. Hätte es bei den ersten Sitzungen nicht gleich geklappt, hätte ich selbstverständlich weitere in Anspruch genommen, da kein Druck auf mich entstanden wäre, nun jetzt per sofort damit aufhören zu müssen. Ich kann diese Methode nur bestens empfehlen. Sie müssen sich aber dafür bereit fühlen, und vergessen Sie die Einstellung, dies ist jetzt meine letzte, es ist ein Prozess.