

# Fra ryger til fri

Min personlige rejse - og redskaber  
der gjorde mig til non-smoker



- din vej til indre ro og frihed

**Karina Nygaard**

Nygaard Hypnose

© 2026 Karina Nygaard

Nygaard Hypnose

Alle rettigheder forbeholdes

# Du er stærkere end din tanker



Denne bog er en del af mit rygestopforløb.  
Den bygger på mine egne erfaringer med at stoppe med at  
ryge efter mere end 45 år som ryger.

# Indhold

1. Hvorfor jeg skriver den her bog
2. Beslutningen
3. Forberedelsen – næsten 4 måneder
4. Angsten
5. Den åbne dør
6. Den indre stemme
7. Halvhjertede forsøg
8. Den gule pegefinger og Alaska
9. Nye sande tanker
10. Belønninger
11. Ulemper – ét mål ad gangen
12. Hvad gør jeg konkret?
13. Reminder til dig
14. 3–5 minutter – når trangen kommer
15. Lav din egen succeshistorie
16. Afslutning

## Hvorfor jeg skriver den her bog

Jeg har prøvet mange gange at stoppe med at ryge. Først da jeg var 58 år lykkedes det.

På det tidspunkt havde jeg arbejdet som hypnoterapeut i 5–6 år, og man skulle tro, at med den viden og de redskaber jeg havde i min rygsæk, ville det være en smal sag at blive ikke-ryger.

Men det er ikke viden alene, der gør dig fri. Det er følelsen.

Beslutningen.

Det indre skifte.

Jeg skrev denne bog, mens jeg selv var i gang med mit rygestop.

Den er ikke skrevet for at prædike.

Den er skrevet for at dele det, der virkede for mig.

Min historie er bare min.

Du har din egen.

Og måske kan min historie give dig inspiration, ro og mod til at finde din.



## Beslutningen

Det er hos en selv, vi starter.  
Ingen andre kan få dig til at stoppe.  
Du skal ville det – helhjertet.

Jeg husker en akupunktør, der engang sagde til mig:  
“Hvorfor stoppe, når du først er blevet syg?  
Hvorfor ikke gøre det, mens du er rask?

Måske er det for sent til den tid.”

Som ung havde jeg sagt til mig selv:  
“Jeg stopper den dag, min læge siger, at nu skal du  
stoppe, hvis du vil leve.”  
Hans ord satte sig fast.

Selvom det ikke lykkedes dengang – og heller ikke ved de  
mange forsøg senere – fulgte sætningen mig.

Den lå der.  
Stille.  
Og ventede.

## Forberedelsen - Næsten 4 måneder

Jeg stoppede ikke impulsivt.

Jeg planlagde mit rygestop i næsten fire måneder.

Jeg vidste godt, at jeg ikke bare kunne smide alt tobak ud og sige: "Sådan, nu er jeg færdig."

Jeg kendte mig selv.

Så jeg gjorde det på min måde.

Jeg skulle have den tobak væk, jeg havde.

Jeg købte ikke mere.

Og den 1. marts var der ikke mere tilbage.  
Det var min dato.

Mange rystede på hovedet.

Men jeg var ligeglad.

Det her gjorde jeg for mig.

Jeg kendte mig selv bedst.

Det var deres begrænsninger – ikke mine.

Jeg begyndte stille og roligt at forberede mig.

Jeg mærkede følelsen af at være røgfri.

Skabte et mentalt billede af mig selv som ikke-ryger.

Så mine hænder for mig – rene, uden gule fingre.

Valgte de affirmationer, jeg skulle bruge, når tankerne meldte sig.



Jeg lagde en plan.

For jeg vidste, at de negative tanker og gamle overbevisninger ville komme.

Denne gang skulle det lykkes.

Jeg gik i gang med at lave en hypnosefil, jeg kunne lytte til.

En jeg virkelig kunne mærke.

Alt sammen mens jeg stadig røg.

Ud ad til røg jeg stadig.

Men indeni var jeg allerede i gang.



## Angsten

Når vi begynder at tænke på at stoppe med at ryge, bliver vi ofte klemmt mellem to modstridende ængstelser.

På den ene side:

Angsten for, at rygestoppet ikke lykkes.

På den anden side:

Angsten for, at det lykkes... men at du resten af dit liv kommer til at savne cigaretterne.

Det er denne dobbelte, modstridende angst, der får mange til at opgive håbet.

Angsten for at mislykkes fylder sindet.

Vi er bange for at tabe ansigt over for venner, kolleger og familie.

Men endnu værre: at tabe ansigt over for os selv.

At måtte erkende:

“Det lykkedes ikke igen.”

Konfrontationen med min egen oplevede svaghed var svær.

Tanken om manglende styrke.

Om ikke at have rygrad nok.

Tankerne dukkede op:  
Hvorfor vil du egentlig stoppe?

Det er jo hyggeligt.  
Det er jo rart at ryge.  
Hvorfor ændre noget?

**Jeg spurgte mig selv:**

Hvis der fandtes en lykkelig ryger – var jeg så en af dem

Jeg kendte alle de skadelige sider ved rygning.  
Men jeg fejrede dem væk.

Jeg røg jo ikke så meget.

Jeg hostede ikke.

Min smags- og lugtesans fejlede ikke noget.

Jeg havde altid et svar parat.

Men hvis jeg skal være helt ærlig...

Så jeg ønskede at blive fri.

Fri af afhængighed.

Fri af at være styret.

Fri af den indre kamp.





## Den åbne dør

Mange siger:

“Jeg bliver mere stresset, hvis jeg stopper.”

“Min angst bliver værre.”

“Jeg stopper, når stressen/angsten er på plads.”

Og jeg forstår det godt.

**Men prøv at mærke efter:**

Er det cigaretten, der fjerner stress?

Eller er det pausen?

Er det nikotin, der dæmper angsten?

Eller er det vanen?

For mig handlede det ikke om sygdom.

Jeg hostede ikke.

Jeg var ikke alvorligt syg.

For mig var det min pegefinger.

Den var mit symbol på begrænsning.

Og så er der noget andet, der er vigtigt:

Lad ikke en dør stå åben.

“Hvis jeg bliver for sur...”

“Hvis jeg tager for mange kilo på...”

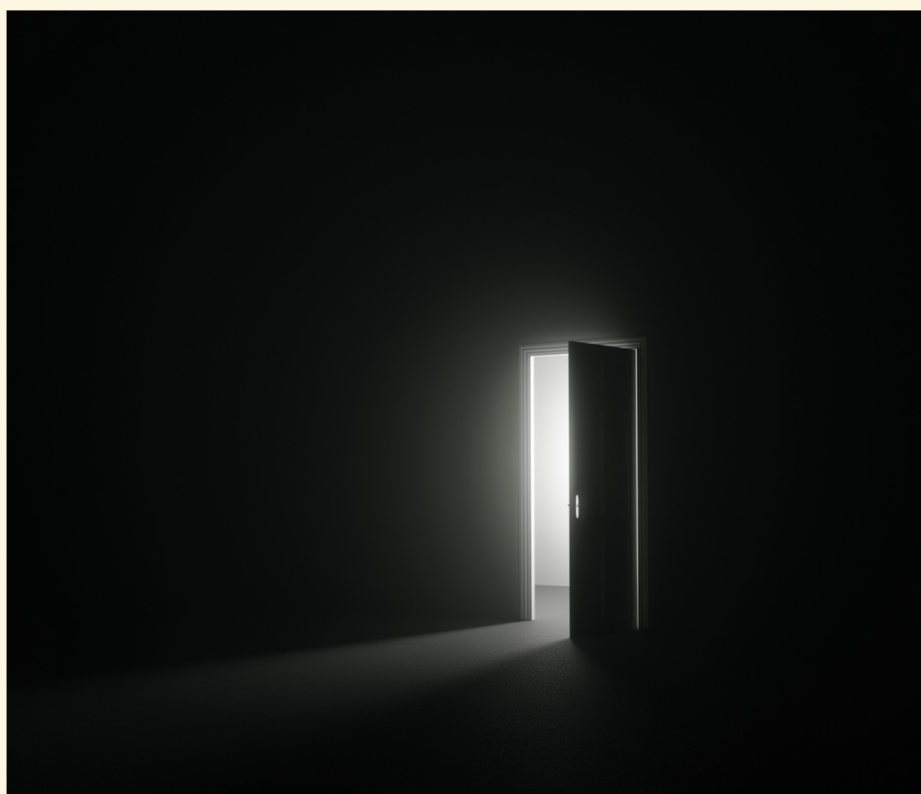
“Hvis det bliver for svært...”

...så må jeg gerne begynde igen.



Men når døren står åben,  
så er du næsten allerede på vej  
ud.

Afhængigheden elsker bagdøre.



## Den indre stemme

Tænk, hvad det ville betyde for dig, hvis du ikke længere skulle fortælle dig selv 10–20 gange om dagen, at du er svag.

At du har en svag karakter.

I min første uge blev jeg meget opmærksom på min egen negative snak.

Især én sætning:

“Jeg har en rygrad som en regnorm.”

Jeg opdagede, hvor mange gange jeg havde brugt den.

Over for mig selv.

Over for andre.

Som en forklaring på, hvorfor jeg ikke lykkedes.  
Hvorfor jeg ikke kunne.

Og det handlede ikke kun om rygning.

Det var en fortælling, jeg havde taget med ind i andre  
områder af mit liv.

Jeg tænkte ofte, mens jeg røg en cigaret, at den egentlig  
ikke smagte godt.

At jeg faktisk ikke havde lyst.

Men frygten for at stoppe – og frygten for at mislykkes –  
var større.

Så jeg lyttede til angsten.

Ikke til sandheden.

**Men her er noget vigtigt:**

Så længe du mærker, at det er forkert, når du tænder en cigaret...

Så længe du mærker modstand...

Så længe du mærker, at rygningen begrænser din frihed...

...så har du ikke givet op.

Hvis du virkelig havde givet op, ville du være ligeglad.

Det er netop selvagtelsen, der længes efter frihed.

Og den længsel er din styrke.





## Halvhjertede forsøg

Angsten hvisker til dig, at den værste mulighed er at give dig fuldt ud... og så mislykkes.

Hvis du fejler efter et halvhjertet forsøg, kan du i det mindste sige til dig selv:

“Jeg gjorde jo heller ikke mit bedste”

“Næste gang gør jeg.”

Og så sidder du igen i afhængighedens cyklus.

For afhængighedens kendetegn er ofte de evindelige planer om at stoppe.

“På mandag.”

“Efter ferien.”

“Efter den her pakke.”

Det er angsten, der skaber de halvhjertede forsøg.

Men i virkeligheden gælder det modsatte:

Jo mere helhjertet du går ind i det, jo større bliver dine chancer.

Forestil dig, at rygestop var som at bestige Mount Everest.

Hvis en ekspeditionsleder efter et mislykket forsøg sagde:

“Vi tog ikke nok ilt med.

Vi trænede ikke ordentligt.”

Ville vi så sige, at han var svag?

Eller at forberedelsen ikke var god nok?

At mislykkes er altid en skuffelse.

Men hvis du har givet dig selv helhjertet, kan du se dig selv i øjnene og lære af det.

Et halvhjertet forsøg gør det unødigt svært.

Et helhjertet forsøg giver dig de bedste betingelser.



## Den gule pegefinger og Alaska

I marts 2022 begyndte jeg at forkæle mig selv og mine negle.

Nye farver hver 4.-5. uge.

Men en dag opdagede jeg, at jeg ikke kunne vælge alle de farver, jeg havde lyst til.

Min højre pegefinger var gullig.

Igen blev jeg begrænset af røgen.  
Cigaretterne bestemte, hvad jeg kunne.

Det gjorde noget ved mig.

Den følelse blev forstærket af noget dybere:

Følelsen af fængsel.

Fanget af en vane, jeg havde forsøgt at slippe i så mange år.

Er det forfængelighed?

I don't care.

For det blev starten.

Min mand og jeg skulle til Alaska.

En drøm jeg havde haft i over ti år.

Jeg ønskede en helt særlig negle farve.

Noget lyst. Noget fint.



Men det kunne jeg ikke få, så længe jeg røg.

Så jeg tog en beslutning:

Inden den tur var jeg non-smoker.

Jeg kunne se det for mig.

At jeg ikke skulle skynde mig ud af flyet for at få en smøg.

At jeg kunne stå op om morgenen og nyde min kaffe, mens jeg kiggede ud på vandet.

Den 1. marts 2024 stoppede jeg.

En uge senere fik jeg lyse negle.

Når tankerne kom, kiggede jeg på min finger:

Ingen gul farve.

Ingen tegn på rygning.

**Wow**

## Øvelse: Dit Alaska

- Hvad er dit symbol på afhængigheden?
- (Din “gule finger”)
- Hvad er din “Alaska”? Hvad længes du efter at kunne gøre frit?



## Nye sande tanker

Min mand og jeg sad ved spisebordet efter min første uge som ikke-ryger.

Han begyndte at tale om min utålmodighed.

Om de følelser, der kunne komme snigende i et rygestop.

Var jeg mere tålmodig, da jeg røg?

Var jeg mere glad?

Nej.

Nej.

Nej.

Jeg havde de samme følelser dengang, som jeg har i dag.

Forskellen var, at jeg tidligere brugte dem som undskyldning.

## En dør på klem:

“Jeg må gerne ryge, hvis jeg bliver for sur.”

“Jeg må gerne ryge, hvis jeg bliver for meget.”

Men gør vi ikke det her for vores egen skyld?

Hver gang jeg fik tanker om at ryge, sagde jeg dem højt.

Virkelig højt.

Overdrevent.

Når jeg hørte dem uden for mit hoved, kunne jeg mærke, hvor åndsvagt det lød.



Bagefter gentog jeg mit mantra.

Højt.

Selvsikkert.

Og så var der ro igen.

Måske skulle jeg gøre det mange gange.

**Pyt.**

Det føltes som en fest at gøre grin med de tanker, der prøvede at trække mig tilbage.



## Belønninger

En fin pegefinger.

Bedre søvn.

Mere energi.

Mere kontrol.

Mere bevidsthed om, hvor meget det betyder.

Det var kun efter 20 dage.



## Efter 2 måneder:

En sundere mund – en fordel jeg slet ikke havde tænkt på.

Og hvad kommer der efter?

En flottere hud.

Mindre rynker.

## Men vigtigst:

Mere frihed.

Mere ro.

Mere mig.





## Ulemper - et mål ad gangen

Ja, der var også ulemper.

Jeg spiste mere.

Jeg snakkede mere.

Jeg sad mindre ude på terrassen.

Og jeg sagde til mig selv:

Det får jeg styr på – bare vent.

Efter et par måneder faldt det mere automatisk.

Men ikke helt.

Jeg havde sagt, at hvis trangen til at snakke ikke var forsvundet efter et halvt år, så ville jeg tage fat på det.

Men sandheden er, at det tog længere tid.

Først nu – omkring halvandet år senere – føler jeg mig klar til for alvor at arbejde med den vane.

Og det er helt okay.

Rygestoppet var min første prioritet.

Det var den vane, der skulle brydes først.

Som jeg siger til mine klienter:

Vi kan kun arbejde med én ting ad gangen.

Rygestoppet først.



Snackingen var en overgangsvane.

En erstatning.

En del af processen.

Forandring sker i lag.

En ny positiv vane er kommet for at blive.

Og nu er jeg klar til næste skridt



## Hvad gør jeg konkret?

Jeg lytter til min lydfile mindst én gang om dagen – om morgenen.

Jeg laver min selvhypnose for min indre ro (det gjorde jeg også før).

### **Jeg opdagede noget vigtigt:**

Når jeg sprang lydfilen over, kom der flere tanker.

Jeg tager mine tanker alvorligt – men ikke for alvorligt.

Jeg lytter... og så smider jeg dem ud igen.

Jeg griner af mine tanker, især dem jeg kan høre er bullshit.

Jeg bruger mine positive affirmationer.

Jeg talte med min mand om mine tanker og følelser.

**Jeg sagde til ham, hvad jeg havde brug for:**

At han gerne må rose mig indimellem.

Jeg beder om hjælp.

Jeg har en plan.

Jeg ser mit mål for mig.



## Reminder til dig

Prøv ikke at fornægte tanken, når du får lyst til en cigaret.

At skubbe tanken væk forstærker den.

Fortæl i stedet, hvorfor du er non-smoker.

Sig aldrig: “Jeg må ikke ryge.”

### **Sig i stedet:**

“Jeg er en succesrig non-smoker.”

eller

“Jeg er en fucking sej non-smoker.”

### **Lav din egen sætning.**

En der løfter dig.

Undgå ord som “aldrig” og “må ikke”, hvis de gør dig anspændt.

Gå ikke udenom rygere eller svære situationer.

Du skal ikke gemme dig.

Du skal stå i det.

Hvis du oplever et svært øjeblik, så husk:

Rygning er aldrig løsningen på et problem.

Rygning er at få et ekstra problem

At ryge er at slide på dig selv.

At stoppe med at ryge er at forkæle dig selv.

Du forkæler dig selv med styrke, frihed og uafhængighed.

Og med et ekstra pift af vitalitet, energi og sundhed.

## 3 -5 minutter - Når trangen kommer

Og husk:

Du bliver det, du tænker.

Jeg er skidesej.

Jeg er stærk.

Jeg er en succesrig non-smoker.

**Når du mærker rygetrang, så husk:**

Det varer måske 3-5 minutter.

Det er en bølge.

Og bølger går over.

# Flyt dine tanker.

Du er allerede kommet så langt, og du gør det så godt.

Det er vanen, der kalder:  
“Kom nu... gør det som vi plejer.”

Svar igen.

**“Fuck off.”**

Højt eller inde i dig selv.

Brug dine affirmationer nu.

Bekræft, hvorfor du er non-smoker.

Dans

Hop

Gå

Vask op

Gør det, der virker for dig

Brug dine erfaringer. Hold ud.

Mærk følelsen af at være non-smoker – helt ud i  
fremtiden.

**Det er dig, der bestemmer  
Du viser din styrke  
Din rygrad**

Du bliver stærkere og stærkere for hver dag.  
Og du vil opleve, at det bliver lettere.

Måske har du allerede bemærket, at du kan lugte –  
og smage mere.

## Lav din egen succeshistorie

Lav din egen succeshistorie – skriv alle dine succeser ned.

Jeg håber, at du vil tage disse ord til dig og bruge dem som inspiration og motivation i din egen rejse væk fra rygningen.

Jeg sætter pris på feedback – uanset om den er god eller mindre god.

Alt vil hjælpe mig, og helt sikkert også andre.

Min historie er bare min.



## Afslutning

Jeg håber, at du vil tage disse ord til dig og bruge dem som inspiration og motivation i din egen kamp mod rygningen. Det er en sej kamp, men med vilje, støtte og de rette redskaber kan det lade sig gøre.

### Husk:

Du er stærkere end dine tanker.

Du er ikke alene.

Og du kan opnå succes.

Tak fordi du har taget dig tid til at læse min historie.

Jeg ønsker dig alt det bedste på din rejse mod et liv uden rygning.

*Karina  
Nygaard*

Fra tankemylder til tankepleje



Nygaard Hypnose



- din vej til indre ro og frihed

Nygaard Hypnose

© 2026 Karina Nygaard

Nygaard Hypnose

Alle rettigheder forbeholdes.

Denne bog må ikke kopieres eller distribueres uden  
tilladelse fra forfatteren.