

W JAKI SPOSÓB NIE RZUCAĆ PALENIA



WSZYSTKO, CZEGO ABSOLUTNIE
NIE WOLNO ROBIĆ W TRAKCIE
RZUCANIA PALENIA



MICHAŁ ŚWIDEREK

Dobry eBok

Dobrze się wydajemy

Wyłączenie elementów →
nawigacyjnych w całym eBooku.
Funkcja działa w programie
Adobe Reader od wersji 6.0.

Spis treści →
Następna strona →
Poprzednia strona →

DARMOWY FRAGMENT

Pełna wersja eBooka dostępna jest w serwisie www.DobryeBook.pl

Fragment bezpłatny. Handlowanie publikacją zabronione. Tekst może być kopiowany i powielany w istniejącym układzie strukturalnym i graficznym.

© Copyright Michał Świderek & Wydawnictwo Dobry eBook, Kraków 2010.

Redakcja i korekta: Łukasz Mackiewicz (www.eKorekta24.pl)

Łamanie: Maciej Haudek (www.haudek.com)

Wydawnictwo Dobry eBook
ul. Konecznego 6/58, 31-216 Kraków
e-mail: i.kielar@dobryebook.pl
www.DobryeBook.pl

Spis treści →
Następna strona →
Poprzednia strona →

W jaki sposób nie rzucać palenia

WSZYSTKO, CZEGO ABSOLUTNIE NIE WOLNO ROBIĆ
W TRAKCIE RZUCANIA PALENIA

Michał Świderek

Kraków 2010

SPIS TREŚCI PEŁNEJ WERSJI EBOOKA

- 1 Część teoretyczna | 5**
 - I. Wprowadzenie | 5
 - II. Jak to jest? | 6
 - III. Prawda... | 7
 - IV. Zły nawyk czy straszne uzależnienie? | 10
 - V. Strach | 19
 - VI. Silna wola? Po co? | 22
 - VII. Wewnętrzny dialog | 23
 - A. Słowo „nie” | 24
 - B. „Spróbuj” | 25
 - C. „Dlaczego” | 26
 - D. „Ale”, „pomimo” | 26
 - E. „Dzięki, nie palę” | 28
 - VIII. Wybór | 29

- 2 Część praktyczna | 30**
 - I. Ćwiczenie 1 | 30
 - II. Ćwiczenie 2 | 31
 - III. Ćwiczenie 3 – Lęk, obawa, strach... | 32
 - IV. Ćwiczenie 4 – Więcej motywacji, luzu i szczęścia | 36
 - V. Ćwiczenie 5 – Zmiana schematu zachowań | 37
 - VI. Czas na trochę logiki | 37

- Zakończenie | 39**

1 CZĘŚĆ TEORETYCZNA

I. Wprowadzenie

Jeśli czytasz ten tekst, to z pewnością nie sięgnąłeś po tę książkę tylko po to, aby ją przeczytać i po lekturze zapomnieć, dlaczego ją czytałeś. Od pewnego czasu borykasz się z problemem dotyczącym Twojego uzależnienia od nikotyny i szukasz zbawiennej w skutkach metody, która pomoże Ci w walce z Twoim największym wrogiem. W tej chwili zaczyna się nowy rozdział Twojego życia, życia przyćmionego dotąd tytoniowym dymem i zdominowanego błędnymi przekonaniem co do istoty i przyczyn, dla których pozornie ciężko jest się wyswobodzić z nikotynowej pułapki. Życia, w którym dominuje przekonanie, że papieros jest lekiem na wszelkie zło, a każdy dzień pogłębia stan zwątpienia w siłę własnej woli po kolejnej nieudanej próbie wyswobodzenia się z nałogu.

Ale pora zmienić wszystkie błędne przekonania oraz cieszyć się procesem zwyciężania z nikotynowym demonem. Nawet nie wiesz, jak to może być fascynujące.

Kiedy zrozumiesz, jak prosto jest kontrolować siłę własnej woli i w pełni ją wykorzystać, staniesz się nie tylko niepalącym człowiekiem, ale będziesz też znał procesy, jakie zachodzą w Twoim umyśle, kiedy robisz coś nieświadomie. Będziesz mógł patrzeć na innych palaczy, analizować ich zachowanie, będziesz świadomy tego, co ich umysł kreuje podczas palenia, a o czym oni sami nie mają pojęcia. Odtąd będziesz cieszył się każdą chwilą walki z nałogiem.

Zapewniam Cię, że pod koniec tej książki uświadomisz sobie, jak łatwo kontrolować chęć sięgnięcia po papierosa. Ba! Dam Ci na dłoni rozwiązanie, jak sprawić, by uczucie głodu nikotynowego nie drażniło Cię, lecz motywowało i dawało uczucie zwyciężania w walce z demonem, którego nazywamy uzależnieniem nikotynowym.

Nawet nie wiesz, jaka przyszłość czeka Cię po przeczytaniu tej książki. Zdobyta wiedza nie tylko pomoże pozbyć Ci się nałogu, lecz otworzy oczy i pozwoli spojrzeć na świat uzależnień i nawyków w sposób, jakiego dotychczas nie znałeś.

Do końca życia nie zapomnisz, jakie to było proste!

Z pozoru rzucanie palenia wydaje się arcytrudne, wymagające poświęceń, środków farmakologicznych i całych tygodni bądź miesięcy męki oraz dręczących Cię myśli, że nie możesz tego zrobić, że nie wolno Ci sięgnąć po papierosa! A obawa, że w razie niepowodzenia okażesz się człowiekiem o słabej woli, doprowadza Cię do tego, że się poddajesz i godzisz na życie z nałogiem.



CIACH -----

IV. Zły nawyk czy straszne uzależnienie?



CIACH -----

Czym więc jest palenie papierosów? Uzależnieniem fizjologicznym od nikotyny czy może uzależnieniem psychicznym? Odpowiedź banalna i znana od lat jest taka, że jest to jedno i drugie. Nic nowego, to już doskonale wiesz po wielu próbach pozbycia się nałogu i wertowania setek stron, by znaleźć odpowiedź na pytanie, jak najszybciej pozbyć się nikotynowego uzależnienia. Znowu się nie powiodło? Kolejna próba i kolejna porażka?

Fakt jest taki, że uzależnienie psychiczne jest nieporównywalnie mocniejsze niż uzależnienie fizjologiczne od nikotyny. Zmniejszony poziom nikotyny w organizmie objawia się tym, że czujemy „pustkę”, „brak czegoś”, czujemy się rozkojarzeni. Ale czy jest to tak poważny problem? Przecież nic nie boli, nic złego się nie dzieje, przeciwnie – dzieje się rzecz dobra: Twój organizm zaczyna się oczyszczać, a wszystkie powyższe objawy niebawem znikną.

Czemu więc sięgasz po papierosa, robisz to kolejny raz, mimo że obiecałeś sobie, że już nigdy tego nie zrobisz? Powód jest bardzo poważny i zagnieżdżony w Twoim umyśle od momentu uzależnienia. Otóż sam głód nie jest wielkim problemem. Problemem jest to, jaki ciąg wydarzeń kreuje on w Twojej głowie zaraz po tym, kiedy go poczujesz. Powiedz: czy kiedykolwiek, gdy byłeś zdenerwowany, uspokoiłeś się po zapaleniu papierosa? Owszem, czułeś różnicę w samopoczuciu, jednak nie dlatego, że zmniejszyły się obawy dotyczące problemu, który Cię dotknął i przez który się zdenerwowałeś, ale dlatego, że zaspokoiliś głód nikotynowy. Czy to on

był powodem, dla którego sięgnąłeś po papierosa, czy może zdenerwowanie? A może powodem było to, że głód nikotynowy potęgował gniew? Rozumiesz ten proces? Papieros nie zmniejszył Twojego zdenerwowania danym problemem, lecz zniwelował dodatkowe rozdrażnienie samym faktem braku nikotyny! Nie dość, że musiałeś radzić sobie ze stanem zdenerwowania, to jeszcze dodatkowo dochodziło rozdrażnienie głodem nikotynowym. *Summa summarum*, czując delikatną ulgę, uznałeś, że jesteś mniej zdenerwowany. Oczywiście, ale tylko dlatego, że zniknął głód, a nie dlatego, że papieros „rozwiązał Twój problem”.

Ten sam proces dotyczy wszystkich innych stanów, jakim ulegasz. Przecież wiele razy próbowałeś się skoncentrować w określonych sytuacjach, a w pewnej chwili coś zaczynało Cię dekoncentrować, nieprawdaż? To brak nikotyny dekoncentruje, to głód dekoncentruje. Wypalasz papierosa i przypisujesz powrót koncentracji faktowi wypalenia papierosa. Tymczasem to nie on pozwolił Ci się ponownie skoncentrować, lecz fakt zaspokojenia głodu, przez który czułeś pewien dyskomfort.

Zrób test. Być może pracujesz w biurze, być może na budowie (nie wiem tego, ale może masz to szczęście i pracujesz wśród ludzi, a w większej grupie często trafiają się osoby palące). Zwróć uwagę na to, gdy palacz się zdenerwuje. Co robi? (Jeśli ten ktoś rzadko się denerwuje, a Ty masz dar denerwowania – wykorzystaj go). Zauważ, że z zachowania palacza nie wynika absolutnie, żeby się uspokoił po wypaleniu papierosa, choć on sam będzie o tym przekonany (poprzez zaspokojenie głodu i nawyku machania ręką), a jego mózg będzie walczył jedynie ze stanem zdenerwowania, bez konieczności walki z nałogiem. Być może chwilę później osoba ta znowu zapali, bo w jej głowie istnieje przekonanie, że im więcej pali, tym bardziej się uspokaja.

Mógłbyś powiedzieć w tej chwili: „No tak, ale jak wytłumaczyć fakt, że kiedy próbowałem rzucić palenie, wspomagając się plastrami, które dostarczały mi nikotynę do organizmu, to i tak czułem się podobnie?”. Odetchnij, ten problem wymaga głębszej analizy. Na razie dowiedziałeś się tylko, skąd bierze się poprawa samopoczucia po dostarczeniu kolejnej dawki nikotyny oraz, notabene, że NIE USPOKAJA, rozluźnia czy pomaga się skupić, a tylko ZASPOKAJA GŁÓD NIKOTYNOWY, który jest przeszkodą do pełnego rozluźnienia, koncentracji czy uspokojenia. Przekonanie, że jest inaczej, jest tylko przekonaniem socjalnym, panującym wśród ludzi.



CIACH -----

VI. Silna wola? Po co?

Wiele ludzi, a nawet zdecydowana ich większość, mówi, że rzucanie palenia wymaga silnej woli. Musisz pozbyć się tego przekonania! Samo zestawianie słów „silna wola” mówi Twojej podświadomości, że musisz być bardzo silny psychicznie, żeby wygrać z nałogiem. Mówi Ci podświadomie, że będziesz toczył okrutną walkę i mocno się namęczysz, by pozbyć się nałogu. Silna wola w tym przypadku oznacza walkę ze sobą, ze swoimi myślami zamiast z nałogiem. A skoro trzeba z nimi walczyć, to już masz dwóch wrogów! Sam nałóg i własne myśli, które nakłaniają Cię do palenia!

Czy to nie dziwne, że chcesz pozbyć się nałogu, a jednocześnie chcesz zapalić? Mózg to część Ciebie. Nie ma Was dwóch, no chyba że o czymś nie wiem :) Jak więc to możliwe, że jednocześnie tak bardzo chcesz i tak bardzo nie chcesz? Otóż świadomie pragniesz rzucić palenie, ale niestety na poziomie nieświadomym nie jest to niemożliwe. Podświadomość jest bezwarunkowa, bazuje na wyuczonych schematach i – uwierz – potrafi dużo więcej niż świadomość. Musisz tylko do niej dotrzeć.

Zmień sposób myślenia. Znasz już fakty dotyczące uczuć, jakich doznajesz podczas palenia, i wiesz, że interpretacja tych odczuć przez Twój mózg jest taka, jakiej przez lata się wyuczył – niestety zła w skutkach dla Ciebie. Znasz już zasadę działania „paczek” i kiedy przeczytasz część praktyczną, będziesz mógł je świadomie zmieniać. Wiesz już, że nie ma się czego bać, bo niczego nie ryzykujesz.



CIACH

VIII. Wybór

Daj sobie możliwość wyboru, alternatywa doda Ci sił i wiary. Z możliwością wyboru już tak jest, że kiedy jej nie ma, człowiek czuje, że jest zmuszany. Pojawia się dyskomfort psychiczny, który wywołuje niepotrzebne uczucia, a te z kolei kłócą się z silnie zakotwiczoną w umyśle chęcią bycia wolnym. Z jednej strony ktoś twierdzi, że to jego wybór rozstania się z nałogiem, a z drugiej strony dodaje: „ale nie jest łatwo”. To tak, jakby kobieta „po...” powiedziała Ci, że jesteś dobry, po chwili jednak dodała: „ale nie najlepszy” (i odwrotnie, jeśli jesteś kobietą). Ludzie budują coś, żeby skutecznie to zniszczyć jednym zdaniem.

Zawsze masz co najmniej dwie drogi. Również w tym przypadku masz wybór. Odpowiednio skonstruowany wybór: możesz zostawić wszystko, tak jak było, żadnych pytań, żadnych zmian (w końcu do tej pory, raz gorzej, raz lepiej, jakoś sobie radziłeś), ale istnieje też druga opcja, opcja pod tytułem „zainwestuj w nowe, lepsze jutro”.

Rozstanie z nałogiem nie kończy się tylko na zaprzestaniu palenia. Pojawia się też szerokie spektrum możliwości, umiejętność nowego odbioru świata. Pozbycie się nałogu sprzyja kreatywnemu, gdzieś dotąd ukrytemu myśleniu. Człowiek zaczyna myśleć o zmianach w życiu, o rozwoju psychicznym i fizycznym. Polepsza się komfort życia socjalnego, seksualnego, kondycja fizyczna zaczyna dostarczać bodźców w postaci chęci uprawiania sportu i rozwijania nowego, zdrowego trybu życia. Pozbycie się nałogu może doprowadzić do potężnych i pozytywnych zmian w życiu.

Pamiętaj zawsze o tym, że masz wybór: możesz zapalić, ale jeśli nie chcesz – nie musisz. Jeśli poczujesz głód nikotynowy, to wiedz, że to nie jest tak, że nie możesz. Możesz, ale co zrobisz – zależy już od Ciebie. Twój wybór. Zamknij oczy i pomyśl, jakich zmian teraz pragniesz. I wiedz, że to już się dzieje...

2 CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



CIACH

I. Ćwiczenie 1

Pierwsze, czym się zajmiemy, to pozbycie się negatywnych sugestii dotyczących rzucania palenia. Technika znana od bardzo dawna, a jakże skuteczna! Utwierdź się w przekonaniu, że wszystkie myśli, które przeszkadzają Ci w dotarciu do celu, to gówno prawda. Teraz wraz z każdym przeczytanym zdaniem skrzywisz się i fukniesz jak rozleniwiony kocur, który zawsze bezczelnie łązi tam, gdzie mu się żywnie podoba.

Każde zdanie, jakie przeczytasz, to gówno prawda, lata Ci to i zwisa. Masz to totalnie i głęboko w okrężnicy. Interesuje Cię to jak składanie puzzli z rysunkiem bezksiężycowej nocy w jaskini. Pamiętaj, fukaj i krzyw się, myśląc, co chcesz, w najbardziej olewający sposób, jaki potrafisz. Ta sama myśl i to samo fuknięcie za każdym razem. Zmienisz swój sposób odbierania negatywnych zdań i będą Ci one zwisać. Za każdym razem, gdy je usłyszysz bądź o nich pomyślisz, zareagujesz tak samo: krzywiąc się i wydając ten leniwy, olewający głos. Do dzieła!

- *Nie dasz rady rzucić palenia.*
- *Masz słabą wolę.*
- *Chyba nie wytrzymasz.*
- *Rzucanie palenie nie jest dla Ciebie.*
- *Już próbowałeś i nie wyszło.*
- *I tak wiem, że Ci się nie uda.*
- *Daj sobie spokój! Ile można!*
- *To nie na Twoje siły.*
- *Jesteś za miękki.*
- *Odpuść sobie.*

Genialnie!

Pamiętaj, powtarzaj to ćwiczenie tak długo, aż na każdą krytykę ze strony kogokolwiek będziesz reagował jak w ćwiczeniu. Słyszac gdziekolwiek negatywną sugestię, nawet nie skierowaną bezpośrednio do Ciebie, reaguj tak, jak się tego nauczyłeś.

Podczas oglądania telewizji, słuchania radia czy spaceru z psem. Nie ma opcji, żeby jakakolwiek krytyka wpłynęła na Ciebie. Ty wiesz najlepiej. Nie dasz rady? Taaaaa, poważnie? Pfffffff. Pogadaj sobie.

Miej niezbitą pewność siebie w dążeniu do celu.

Nie pozwól, żeby ktoś wierzył w Ciebie bardziej niż Ty sam!



CIACH -----

To był tylko FRAGMENT eBooka. Masz ochotę na więcej?

➔ Zamów pełną wersję eBooka

W jaki sposób nie rzucać palenia.

Wszystko, czego absolutnie nie wolno robić w trakcie rzucania palenia

Czy i Ty bezskutecznie walczysz z nałogiem palenia papierosów? Ciągłe się łamiesz wracasz do palenia? „Ja nigdy nie rzucę palenia” – myślisz zapewne... Ale czy aby na pewno te wszystkie „rewelacyjne” sposoby, które dotąd stosowałeś, są takie „rewelacyjne”, skoro nie działają?

To proste: oczywiście, że nie są! Dlatego ten właśnie eBook wyjaśni Ci, **jak NIE RZUCAĆ palenia**. A gdy już dowiesz się, jak NIE ZRYWAĆ z nałogiem, będziesz wiedział, **jak PRAWIDŁOWO rzucić palenie**.

Z eBooka *W jaki sposób nie rzucać palenia* dowiesz się m.in.:

- jak zmienić swoje przekonania, by **skutecznie** rzucić palenie,
- czego **pod żadnym pozorem** nie robić podczas rzucania palenia,
- jakich **5 destrukcyjnych słów** nie wolno Ci używać podczas rzucania palenia,
- jakich jest **5 najczęstszych mitów** na temat papierosów, w które prawdopodobnie również Ty wierzysz,
- jakie **5 ćwiczeń** pomoże Ci skutecznie rzucić palenie.

Dowiedz się, jak NIE RZUCAĆ palenia po to, by wreszcie... rzucić palenie!

Raz. Skutecznie. Na zawsze.

➔ Zamów pełną wersję eBooka

W jaki sposób nie rzucać palenia.

Wszystko, czego absolutnie nie wolno robić w trakcie rzucania palenia



