

Začíname

Blahoželám – už čoskoro skončujete s fajčením navždy!

Nezáleží na tom, či ste fajčili po celý svoj život, či ste sa už predtým veľakrát pokúšali prestať a nepodarilo sa vám to, alebo či neveríte, že tento systém bude vo vašom prípade účinný. Stačí len dôsledne dodržiavať moje pokyny a už si v živote nezapálite. A nielen to – budete mať pri tom pocit, že vás to nestojí žiadnu námahu, pričom temer určite nepriberiete.

Keď som so svojim vydavateľom diskutoval o tom, v čom je môj odvykací program iný, spomínal som, že ľudia pri ňom nemôžu pribrať, pretože odstraňuje samotnú príčinu fajčenia, nielen príznaky. Nedávna štúdia ukázala, že pribrali iba tri percentá tých, čo absolvovali tento program, a vyše šesť percent dokonca schudlo.

Posledných dvadsať rokov som sa venoval štúdiu ľudského správania a vývoju tejto revolučnej metódy odvykania od cigariet bez prírastku na hmotnosti. Viem presne, prečo fajčíte a ako s tým navždy skončovať. Vaša myseľ je ako počítač, a podobne ako počítač má svoj vlastný softvér. Každý váš návyk, či už zdravý alebo nezdravý, práve teraz beží vo vašej mysli ako počítačový program.

Počas celej tejto knihy zmeníme program vo vašom mozgu pomocou rôznych vizualizačných cvičení a sprievodnej hypnotickej audionahrávky. Keď si prečítate celú knihu a keď budete aspoň dva týždne deň čo deň počúvať nahrávku, váš postoj k cigaretám sa celkom zmení.

Je tu však pár vecí, ktoré by ste mali vedieť ešte skôr, než začneme.

1. Neverím, že fajčenie či cigarety predstavujú „zlo“

Ak chcete fajčiť, fajčite – svedomie ma preto trápiť nebude. Môj názor je taký, že je výlučne vaša vec, čo si robíte so svojím telom. Aj keby ste sa trebárs rozhodli jesť blato – myslím si, že rozhodujete o tom len a len vy – nie vaši priatelia, vaša rodina či vláda.

Fajčenie nie je ničím iným než vonkajším prostriedkom na zmenu nálady; je to zvyk, ktorý je v našej krajine všeobecne zaužívaný. Jedlo, alkohol, drogy, sex, hazardné hry, sledovanie televízie a nakupovanie – to všetko dokáže zmeniť naše momentálne pocity. Dôvod, prečo sa niektoré z týchto činností považujú za problematické, zatiaľ čo iné nie, je ten, že z dlhodobého hľadiska napríklad trvalé pôsobenie nikotínu vážne poškodzuje zdravie.

Cigarety ako droga nie sú veľmi rozumnou voľbou, ak na jednu misku váh položíte dočasné príjemné pocity, ktoré vám poskytujú, a na druhú pravdepodobnosť predčasnej a vo väčšine prípadov pomalej a bolestivej smrti. Povedzme si na rovinu – keby som vás požiadal, aby ste každý deň prehltli tabletku kyanidu alebo vdychovali azbestový prach výmenou za dočasný pocit uvoľnenia, urobili by ste to? Zrejme nie. Stavím sa však, že priam prahnete po cigarete, dokonca aj teraz, keď čítate tieto slová.

Môj strýko John bol tuhý fajčiar. Práve odišiel do dôchodku a tešil sa, ako si začne užívať život, keď tu zrazu z ničoho nič dostal porážku. Takmer nerozprával a bol pripútaný na invalidný vozík. Naliehavá chuť na cigaretu však neutícha ani vtedy, keď vám život doslova visí na vlásku.

Na cigaretách mi najviac zo všetkého prekáža ten aboslútny nedostatok slobody. Pokiaľ máte pocit, že musíte fajčiť, ste otrokom cigariet. Pracujete na ne. Len čo sa však dokážete s plným vedomím rozhodnúť, či budete ďalej fajčiť, alebo s tým skončíte, znovu sa stávate pánom situácie a získavate slobodu.

Cieľom tejto knihy nie je len pomôcť vám prestať fajčiť – má vám pomôcť vziať svoj život do vlastných rúk. Nič viac a nič menej.

2. Nemôžem vás prinútiť prestať fajčiť – to odo mňa nečakajte!

Pred pár rokmi ku mne na jednom večierku pristúpil istý muž a poznamenal: „Vy ste ten hypnóptizér z telky, však?“ Prikývol som a pokúšal som sa nenápadne zmiznúť, pretože som už vedel, čo bude nasledovať.

Povedal mi: „Viete čo? Dám vám stotisíc dolárov, ak ma hneď teraz odnaučíte fajčiť.“ Niekoľkokrát som sa ho pokúšal zdvorilo odbiť, až som mu nakoniec povedal: „Myslím, že je najvyšší čas, aby ste konečne sami prevzali zodpovednosť za svoj vlastný život.“

Nedávno v istej štúdii až 90 % opýtaných fajčiarov odpovedalo, že chce prestať fajčiť. Prečo to teda ešte neurobili?

Pretože fajčenie nie je logický, racionálny, vedomý čin – je to naučená, zautomatizovaná reakcia na stres a nikotín. Neplatia na ňu racionálne argumenty či štatistické údaje – musíte si doslova preprogramovať myseľ.

Mám však pre vás dobrú správu – nedokážem vás *síce prinútiť prestať* fajčiť, môžem vám však výrazne *uľahčiť*, aby ste s tým skončili **vy sami** tak, že vám ukážem konkrétne spôsoby, ako sa zbaviť starých programov a vytvoriť si nové návyky, ktorými si privodíte príjemné pocity. Ukážem vám, ako ešte v zárodku zabrániť tomu, aby ste dostali chuť na cigaretu; ako sa zbaviť pocitu, že cigarety *potrebujete*; ako dosiahnuť ten istý pocit radosti a uvoľnenia, aký vám dávali cigarety, ba ešte viac, ibaže inými spôsobmi.

A navyše všetko bez toho, aby ste pribrali.

Naozaj je možné prestať fajčiť už za jediný deň?

Pomoc ľuďom pri odvykaní od cigariet mi za tie roky priniesla veľa zaujímavého. Mnohí, čo za mnou prichádzajú, skrývajú svoj hnev nad tým, že je tu niekto či niečo, čo ich ovláda.

Čo je však horšie, myslia si, že tým, že prestanú fajčiť, sa o niečo ochudobňujú – že už to nikdy nebude taká zábava ako predtým, a že ich život bude bez cigariet nudný. Ak to platí aj o vás, čaká vás úžasné prekvapenie.

Na metóde, o ktorú sa s vami zakrátko podelím, som pracoval pätnásť rokov.

A vyskúšalo ju vyše 250 000 ľudí z celého sveta. Na rozdiel od mnohých iných metód nespočíva len v jednom nápade či jednej technike. A hoci na každého zaberie niečo iné, výsledok je rovnaký – rozhodnutie prestať fajčiť a schopnosť vydržať pri tomto rozhodnutí po celý život.

Spoločne s vami zmeníme program vašej mysle tak, že vám fajčenie bude celkom ľahostajné – nebudete už potrebovať cigaretu, aby ste sa dobre cítili. Bez cigariet sa dokonca budete cítiť o toľko zdravší, šťastnejší a vitálnejší, že fajčenie a všetko, čo s ním súvisí, vám bude pripadať iba ako čudná spomienka – ako čosi, čo ste kedysi robievali a teraz vám to vôbec nedáva zmysel.

Ako používať túto metódu

Som presvedčený, že jeden z dôvodov, prečo je moja metóda taká úspešná, je ten, že celý postup je veľmi jednoduchý. Postupne sa odnaučíte uvažovať o sebe ako o „celoživotnom fajčiarovi“ a začnete sa považovať za človeka, ktorý už nefajčí. Kým dokončíte cvičenia z tejto knihy, na fajčenie sa začnete pozeráť celkom inak.

Dokonca aj tým z vás, čo ešte stále máte občas chuť na cigaretu, postupne ponúknem konkrétne nástroje, ktoré môžete použiť okamžite a v pravej chvíli, aby ste sa zbavili svojej chůtky a za pár okamihov si navodili pocity pohody a uvoľnenia.

Čo nás privádza k zaujímavému postrehu...

Z času na čas za mnou prichádzajú ľudia s čímsi zvláštnym: vraj hoci skúšali prestať fajčiť, údajne im to „nefungovalo“. Keď sa ich pýtam, či naozaj neprestali fajčiť aspoň na pár hodín, zvyčajne pripúšťajú, že vlastne na krátky čas aj prestali, ale po niekoľkých dňoch, mesiacoch alebo v niektorých prípadoch dokonca rokoch, znova začali fajčiť.

Vždy, keď to počujem, ostávam tak trochu zarazený. Predsa ak ste nefajčili deň, môžete nefajčiť aj dva dni; ak ste nefajčili dva dni, môžete nefajčiť aj dva týždne; ak ste nefajčili dva týždne, môžete nefajčiť aj dva mesiace, dva roky, dvadsať rokov alebo môžete prestať fajčiť definitívne. A ak ste niekedy v minulosti znova začali fajčiť, bolo to z jedného z nasledujúcich dôvodov:

- Použitá metóda nebola pre vás vtedy vhodná.
- Prestali ste robiť to, čo bolo účinné.

Preto vás chcem v rámci svojho systému zoznámiť s toľkými rozdielnymi technikami. Bez ohľadu na to kto ste, táto kniha ponúka dostatočný výber, aby ste si mohli nájsť to, čo platí práve na vás. Stačí si raz prečítať knihu, vrátane častí nazvaných „Často kladené otázky“ na konci každej kapitoly. Tieto podkapitoly obsahujú užitočné informácie, ktoré vám môžu zodpovedať určité otázky a vylúčiť pochybnosti, o ktorých ste predtým ani len netušili.

Venujte čas každému cvičeniu, rad za radom. Aj keď vám možno pomôže už jedno konkrétne cvičenie, súhrnný účinok všetkých cvičení bohato vystačí na to, aby preladol myseľ a telo *každého človeka* tak, aby prestal fajčiť a pre zvyšok svojho života si vytvoril nové, zdravé ja.

Audionahrávka

Za všetky tie roky som dostal tisícky listov a pozitívnych ohlasov od ľudí, ktorí natrvalo prestali fajčiť len vďaka tomu, že počúvali moju hypnotickú audionahrávku. Keď skombinujete sugescie z nahrávky s odporúčaniami a cvičeniami zameranými na programovanie mysle uvedenými v každej kapitole tejto knihy, vaše úsilie bude odmenené a úspech vás neminie!

Či už prestanete fajčiť hneď po prvom sedení, alebo počkáte, až kým si celú metódu nenaštudujete do konca, *je nevyhnutné, aby ste aspoň dva týždne deň čo deň počúvali nahrávku*. Aj keď môžete dosiahnuť úspech okamžite, pri každom počúvaní nahrávky posilníte zmeny na podvedomej úrovni, pričom prechod od fajčenia k zdravému spôsobu života bude ľahší a radosnejší.

Pred mnohými rokmi som sa vybral do nahrávacieho štúdia, aby som nahral svoju prvú hypnotickú kazetu (v tých časoch sa totiž nahrávalo na kazety). Nahrávanie a strihanie pásov

trvalo necelý týždeň. Raz večer pred koncom nahrávania si ma štúdiový technik zavolať nabok a zveril sa mi, že ho čosi trápi. Keď som sa ho spýtal, čo konkrétne, povedal, že hoci je tuhý fajčiar a denne vyfajčí štyridsiatku, za posledných päť dní si vôbec nezapálil.

Spýtal som sa ho, čo mu na tom prekáža. Odpovedal: „Fajčenie bolo pre mňa naozajstným pôžitkom – nechcel som s tým prestať.“

„Tak začnite fajčiť znova,“ poradil som mu.

„Lenže ja už po tom vôbec netúžim – myslíte si, že by to mohlo dáko súvisieť s tým, čo tu robíme, s tým ako prestať fajčiť?“

Nikdy viac si už nezapálil. Za celé tie roky som si vypočul množstvo podobných príbehov priamo od ľudí, ktorí prestali fajčiť len na základe počúvania nahrávky, hoci to vôbec nemali v úmysle. Napríklad istá pani, ktorá vyfajčila sto cigariet denne, prišla na sedenie iba preto, aby robila spoločnosť svojej priateľke. Nakoniec to dopadlo tak, že počas hypnózy sa obe celkom uvoľnili a ešte v ten istý deň sa z nich stali nefajčiariky.

Ide tu totiž o to, že fajčenie je návyk a všetky naše návyky riadi podvedomá časť mysle. Prostredníctvom hypnózy dokážem komunikovať priamo s vaším podvedomím. Preto je také dôležité, aby ste popri čítaní knihy aspoň dva týždne deň čo deň počúvali nahrávku, či už veríte, že vám pomáha, alebo nie. Naozaj pomáha!