

Vymítač kouření:

Odnaučil to celebrity, pomůže i vám!

Seriál Blesku
Odnaučte se kouřit!

PRAHA – Umí nemožné! Během jednoho sezení, které trvá pouhých deset minut, dokáže psycholog Rostislav Prokopjuk to, co

mnozí zkoušejí neúspěšně nescíslněkrát. Odnaučí letité kouření. Ti, kteří kouřili dvě tři krabičky denně, jsou najednou »čisti«. Cigarety po jeho zásahu už odhodily mnohé celebrity. Chutnají prý po senu a shnilé trávě! Jak na to, abyste i vy byli při odvykání úspěšní, se dozvíte v seriálu Blesku.



Petr Janda

„Vydržel jsem si měsíc nezapálit. Ale pak jsem byl v baru v Keni a tam seděli dva šoumení, mí vrstevníci, a najednou jeden vytáhl cigára a já na ně dostal strašnou chuť,“ popisuje svůj návrat k cigaretám Petr Janda. Nyní kouří pět cigaret denně.



Jiří Bartoška

Než přišel k vymítači, vykouřil 50 denně. Pak vydržel osm neděl bez zapálení. „Potom jsem si řekl, že kouřit zase chci, a zase jsem s tím začal. Ale docela mě překvapilo, že mi to ty dva měsíce vůbec nechybělo,“ komentuje Jiří Bartoška.

Petra Hátlová

Jediné, co je k tomuto »zázraku« potřeba, jsou dvě cigarety na rozloučenou a chvilka času. „Kouření je lidská blbost. Spousta lidí si myslí, že jde o závislost, ale není to tak,“ ří-

ká vymítač kouření Rostislav Prokopjuk, který za svou praxi odnaučil kouřit tisíce lidí, včetně mnoha známých tváří doma i v zahraničí.

A jak takové odvykání vypadá? Vymítač ne-



Foto Blesk – Jiří Černohorský

Boris Hybner

„Poslední jsem si zapálil před Vánocemi, v pořadu Karla Šípa. Tam jsem byl pozvaný spolu s Rostislavem Prokopjukem (na snímku vlevo - pozn. red.),“ řekl Boris Hybner při dalším »nabíjení«, u kterého ho Blesk zachytil. „Jsem úplně v pohodě, jako když jsem nikdy nekouřil.“

chá každého »adepta«, aby se s cigárem rozloučil. Pak ho »začaruje« a vrátí k vykouření. Potom následuje sprška »nadávek«: „Chutná jako hnůj! Je to jen suchá tráva! Stojí vám vůbec za to?“ přeje Prokopjuk místo dobré chuti. Celé sezení se dá kdy-

koliv opakovat, nejlepší je to prý po roce. Pokud však někdo potřebuje »dobít« dřív, je to možné. „První cigareta je zakódování v mozku, druhá pak jen pouhým ověřením, zda kód funguje,“ vysvětluje Prokopjuk a dodává: „Zhruba desetina těch, kteří

chtějí přestat kouřit, se k tomu vrátí. Důvody jsou různé, ale často to bývá stres, při kterém si zapálí.“

Už zítra se dočtete, jaký je první krok k tomu, abyste cigarety navždy zahodili!

EXPRES

Jackpot nepadl

PRAHA (jad) - Sázkové šilenství pokračuje. Důvod je jediný. Jackpot ve včerejším tahu sportky totiž nepadl. Všichni ti, kteří správně vyplní tiket a vsadí si, mohou ve středu vyhrát pohádkových 118,7 miliónu!

Vyráběli drogu

FRÝDEK-MÍSTEK (mach) - Dívka nakuovala léky, její přítel z nich vyráběl pervitin. Oba drogu užívali a

Žádný zákaz cigaret!

PRAHA (htl) - První krok k zahoeení cigarety je víc než těžký. Nejdůležitější ale je zablokovat slovo musím! Žádné musím přestat kouřit nebo nesmím «cigo» tady nepomůže. Aby se člověk odnaučil, je potřeba »musím« vyměnit za »chci« a »nesmím« za »klidně můžu«. To otevře podvědomí.

Zákazy, zvláště ty opákané, jsou ztracenou cestou. Je to jeden z důvodů, proč se odvykání mívá účinkem. „Vše stačí říci jednou, ale důrazně. Funguje to stejně jako zákazy u malých dětí. Dospělý je totiž jen velké dítě. Pokud

Seriál Blesku
Odnaučte se kouřit!

se zákazy vydávají opákaně, je tělo zmatené a nereaguje,“ vysvětluje vymítač kouření Rostislav Prokopjuk. Aby se zvládl první den bez »hořící přítelkyně«, jak mnozí kuřáci cigaretu nazývají, je potřeba vypustit z hlavy myšlenku na to, že se člověk odnaučuje kouřit. Pokud toto dokáže a vydrží celý den, je na dobré cestě.

Zítřka se dočtete, že cigarety se nesmí schovávat.

Nekouříte? Řekněte to všem!

PRAHA (htl) - Jste třetí den bez cigarety? Paráda! Jenže co dál? Nejlepší je na celé okolí doslova zařvat, že vy už nekouříte. Ať to všichni vědí. Vy i vaše

jeho reakce. „Cigareta je tak malá a ničemná, že vůbec nestojí za to, aby kvůli ní člověk vynakládal nějaké úsilí a nebo se jí dokonce bál,“ tvrdí vymítač kouření, psycholog Rostislav Prokopjuk.

Seriál Blesku
Odnaučte se kouřit!

očkou je třeba žvýkání nebo »užívání« sladkostí. „Cigaretu se nesmí ničím nahrazovat, to totiž vyvolává další zlovyk a závislost,“ tvrdí Prokopjuk.

V zítřejším závěrečném dílu se dozvíte, že pomůže jen pochvala, nikoliv sliby.

Dobré není ani pomyšlení na »cigo« zahánět jinou činností, jakou je třeba žvýkání nebo »užívání« sladkostí. „Cigaretu se nesmí ničím nahrazovat, to totiž vyvolává další zlovyk a závislost,“ tvrdí Prokopjuk.

V zítřejším závěrečném dílu se dozvíte, že pomůže jen pochvala, nikoliv sliby.

BLESK Úterý 25. července 2006

BLESK Čtvrtek 27. července 2006

Cigarety mějte na očích a odolávejte!

Seriál Blesku
Odnaučte se kouřit!

PRAHA (htl) - Vydrželi jste od včerejška? Tak super a hlavně žádný strach z cigaret. Žádné jejich potupné schovávání pod koberec, do skříní nebo na půdu. S tím je konec. Pokud se chcete odnaučit kouřit, je potřeba se cigarety přestat bát.

To je totiž útek před sebou samým, který vždy končí selháním. Tím se pak člověk dostává do kruhu, ze kterého není úniku. „Důležité je neutíkat od věcí, které byly spojeny s cigaretami. Klidně si krabičku nechte ležet na očích a podívejte se na ni. Člověk musí posílit myšlenku, že chce přestat kouřit. Sám a dobrovolně,“ vysvětluje vymítač kouření Rostislav Prokopjuk. Lepší je si v kři-

zi zapálit a přiznat si to, než se s cigaretou schovávat a pak si to vyčítat. „Člověk si nesmí za nic nadávat. Ani když se mu něco nepodaří. Ba naopak, musí se chválit. Všechno špatné je jen převrácené dobro,“ dodává Prokopjuk. Pokud se na sebe člověk začne zlobit a místo radosti z nekouření přijde zklamání, člověk zase začne hulit o sto šest.

Zítřka se dočtete, že kouřit je vlastně nikdy vůbec nezачali!



BLESK MOBIL
Stáhněte si obrázek!
16403 pošlete
na číslo 907 99 30
Cena SMS je 30 Kč vč. DPH.
Nutný WAP. Provozuje Ringier ČR, a. s.
Více na www.bleskmobil.cz v tiráži novin.

INZERCE

BLESK Středa 26. července 2006

Gratulujeme, jste skoro nekuřák!

PRAHA (htl) - Jste na nejlepší cestě k tomu stát se konečně nekuřákem. Pokud jste opravdu vydrželi čtyři dny nekouřit, tak se za to musíte pochválit. V tuto chvíli není dobré si dávat nějaké sliby a před-

sevzetí. „Tělo na to citlivě reaguje a může chuť na cigaretu v mozku oživit,“ vysvětluje vymítač cigaret Rostislav Prokopjuk. Člověk by se měl oprostít od představy kouření. Pokud vydržíte bez cigaret do ve-

Seriál Blesku
Odnaučte se kouřit!

Šance pro čtenáře Blesku

Zkusili jste přestat kouřit? Bleskem? Napište nám své zkušenosti! Redakce třem vylosovaným čtenářům věnuje »přestavení« s roční zárukou u psychologa Rostislava Prokopjuka v hodnotě 2500 korun. Psát můžete formou SMS ve tvaru: **KOURENI TEXT VAŠE JMÉNO** na číslo 907 99 07. Do losování budou zařazeny příspěvky, které přijdou do 4. srpna 2006.

čera, tak se za ten výkon musíte pochválit. „Stoupněte si před zrcadlo a sám sebe nahlas pochvalte. Líp než vy to nikdo jiný neudělá a vám se přitom zvýší sebevědomí,“ tvrdí Prokopjuk. Tím upevníte i pocit, že jste to prostě zvládli. Odedneška se opravdu můžete radit mezi nekuřáky. Teď už jen vydržet!

BLESK Pátek 28. července 2006