

31/2013

TV program: 31. 7. 2013 – 6. 8. 2013

0,95 €

www.zenskyweb.sk

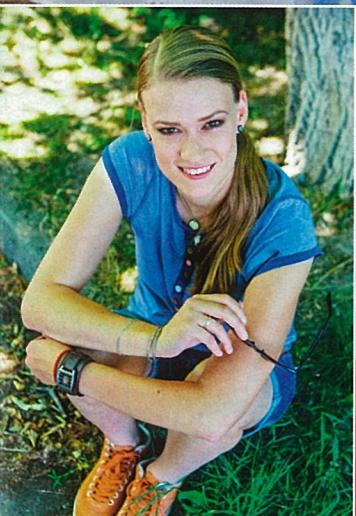
slovenka®

ZÚFALÁ ŽENA
DAROVALA PLAZMU,
ABY UŽIVILA DETI

NEUVERITEĽNÉ

UKRAJINSKÝ PSYCHOLOG
ODNAUČIL FAJČIŤ
BOHDALOVÚ,
HRYCOVÚ,
KRAMÁRĄ

JOZEF HERIBAN
CEZ VÍKENDY
RANDÍM VO VIEDNI



Kate, William
a malý princ George



NA MATERSKÚ PÔJDE WILLIAM

MIRKA Z BÚRLIVÉHO VÍNA
ZA MUŽA BY SOM HERCA NECHCELA



ZADARMO

ČASOPIS
V ČASOPISE
UŽITE SI LETO

Star Production



NEMOŽNÉ REALITOU

Ked' som sa dozvedela, že ukrajinský psychológ odnaučil Maroša Kramára fajčiť, spozornela som. Pred niekoľkými rokmi bol totiž taký tuhý fajčiar, že ked' sme cestovali pracovne do Afriky, kvôli cigaretkám vytrpel na letisku aj fajčenie v tesných presklených priestoroch.

Človek si v nich pripadá nielen tak, akoby bol zatvorený v novodobých klietkach hanby, ale vyjde odtiaľ aj poriadne začmudený. V tomto čase som ja nefajčila, Marošovi som robila „křoví“, minulý rok však na

mňa doľahla aj vplyvom istých osobných problémov kríza a po dešiatich rokoch som začala opäť fajčiť. Niekedy aj škatuľku denne.

S nastolovaním duševnej harmónie odchádzala aj intenzívna chut' na cigarety. Ostal však zvyk siahnuť po nich pri vínsku, doteraz si na nejakom príjemnom posedení jednu – dve sporadicky zapálim, ale že by som na ňu mala chut'...? Nechce sa mi veriť, že by na tom mal zásluhu pán Prokopjuk. Ale ked' pred vyše

dvoma týždňami prišiel s ďalším mojím kamarátom, ktorý sa dal na odvykaciu kúru, do redakcie a opýtal sa ma, či mi môže na chvíľu vymasírovať palce nôh, mala som pocit,

že podobne ako „hrdinovi“ v článku aj mne cez palce implantoval pocity, vďaka ktorým už nemám na cigaretu takmer vôbec chut'. Je to už veľké klišé, ale asi nazaj sa dejú veci medzi nebom a zemou, lebo ked' silní fajčiai nemajú po niekoľkých rokoch chut' na cigaretu, ak odbornička na bojové umenie bojuje okrem mužov

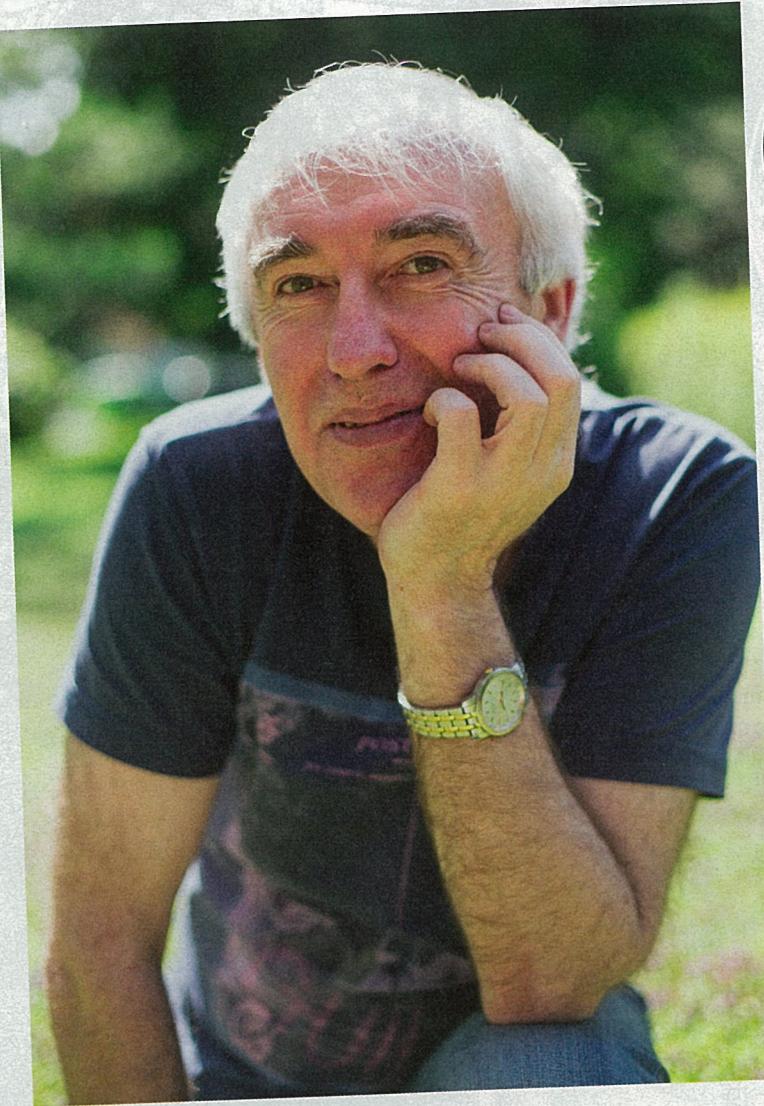
aj s duchmi a ked' je obyčajný chlapček vnímaný ako zhmotnenie božstva, zdá sa, že sme naozaj mnohí mimo reality. Avšak prečo nie, ak je to v záujme zachovania

duševného pokoja. ☺

Krásny uletený týždeň želá

Mária Miková, šéfredaktorka





ODNAUČÍ celebrity

Ukrajinský psychológ

FAJČIŤ!

Metóde ukrajinského psychológov ROSTISLAVA PROKOPJUKA podľahli české aj slovenské známe osobnosti, ktoré odnaučil fajčiť. Ako? Stačila jedna seansa biokódovania, dve cigarety, znechutenie a odpor. Ani ony mu najskôr neverili!

Už si nezapália. Zhodne tvrdia, že odkedy sa stretli s ukrajinským mágom, k cigarete majú odpor a hnuš sa im. Sami tomu nechúveriť a netušia, ako im počaroval. Ale stalo sa. Herečka Jířina Bohdalová, Petr Janda, pridala sa k nim aj Wanda Hrycová, Jozef Vajda a terapiu vyskúšal aj Maroš Kramář. Zo všetkých sa stali po dlhých rokoch fajčenia nefajčia.

Z UKRAJINY CEZ ČESKO NA SLOVENSKO

Nie je šamanom a o svojej metóde nerád hovorí ako o zázraku na počkanie. Všetko je vraj v podvedomí a on vie, ako sa tam dostať. Rodený Ukrajinec totiž vyštudoval psychológiu v Kyjeve, navštievoval aj školu moskovskej psychotronickej Džuny Davitašvili, ktorá liečila kremeľského vodcu Leonida

Brežneva, a to, čomu sa venuje, je psychológia závislostí. Lieči závislosti od cigaret, alkoholu, drog, gamblerstvo aj závislosť na apríkla d od bývalých partnerov, od jedla alebo žuvačiek.

Pred vyše dvadsiatimi rokmi sa rozhodol prísť do Českej republiky, bolo to po páde železnej opiny a on si uvedomil, že sa mu otvárajú nové možnosti. Keď sa usadil v Českom Krumlove, prišla za ním z Ukrajiny aj manželka a druhá dcéra sa im narodila už v Česku. Vyše šest rokov sa zaobe-



ral vo svojej praxi poradenstvom vo vzťahoch, až kým za ním nepríšiel jeden pán, ktorý bol na tom veľmi zle. „Mal osobné, psychické aj zdravotné problémy,

NÁVRAT DO MINULOSTI
„Nefunguje to, ak sám človek ne-

A k tomu mi povedal, že ešte aj fajčí. To už bolo naozaj na mňa priveľa. Bol som naštvaný a v duchu som sa pýtal, ako sa tak môže sám, dobrovoľne a vedome ničiť. Impulzívne som mu chytil palec na ruke a povedal som mu jedinú vetu – nech nefajčí,“ spomína psychológ. Na druhý, tretí, štvrtý deň, vždy keď za ním chodil, už nefajčil. Prestal. Rostislav Prokopjuk sa začal zamýšľať, čo vlastne urobil. Dospel k záveru, že cez palec prenesol pacientovi informáciu do jeho vedomia. „Rovnako je možné túto informáciu preniesť a zakódovať aj do cigarety. Ide o biokódovanie cigarety pomocou bioenergetických informácií a ich prenos do podvedomia klienta,“ vysvetluje svoju metódu.

WANDA HRYCOVÁ

Bez cigarety, o 30 kíl ľahšia

„Fajčila som od svojich pätnásť rokov a poslednú cigaretu som si zapálila v júni v roku 2010,“ hovorí známa producentka Wanda Hrycová, mama malého synčeka Arty, a dodáva, že denne vysfajčila škatuľku cigaret a ak bola na nejakom žúre, tak aj dve. „Cigarety mi chutili, bola som náruživá fajčiarka a každé potiahnutie som si s pôžitkom vychutnávala,“ priznáva Wanda. To všetko je už minulosť. Uvedomila si, že viac ako polovicu svojho života fajčila a čoraz častejšie jej už v hlave blikala kontrolka, že to nie je v poriadku. Vyskúšala všetko, aby sa svojho zlozvyku zbavila. Od náplastí cez tabletky, žuvačky, ale nikdy to nefungovalo. „Vrávela som si, že ak by som raz chcela deti, tak fajčenie určite nie je dobré, ale vždy som sa vyhovárala, že ešte aj tak nie je na to čas,“ priznáva Wanda. Známy jej poradil ukrajinského psychológov Rostislava Prokopjuka. Na stretnutie však išla s nedôverou, neverila, že ju práve on odnaučí fajčiť. „Dohoda som si s ním schôdzku v jednom bare. Viedol so mnou bizarný rozhovor, v duchu som sa smiala, čo tam vlastne robím.“ Vysfajčila dve cigarety, presne podľa jeho pokynov. To, čo sa dialo, si však dodnes nevie vysvetliť. „Isté je, že porazil moju nie príliš pevnú vôľu a povážujem to za zázrak. Po našom dvadsaťminútovom rozhovore mi cigarety začali smrđať, znechutili sa mi a je to už tri roky, čo som si nezapálila,“ hovorí Wanda a dodáva, že chut na cigaretu odvtedy nemá, netahalo ju zapáliť si, ani keď si dala víno, ani keď bola nervózna. Jedného neduhu sa zavila, ale prišlo ďalšie trápenie. „Odišla som vtedy na tri mesiace do Španielska, aby som sa naučila jazyk a keď som sa vrátila, bola som o pätnásť kíl ľahšia. Keď ma uvidela mama, rozplakala sa, ako som sa mohla tak zanedbať,“ hovorí Wanda a vysvetluje si to možno iným spaľovaním jedla, keďže jej teľo bolo navyknuté dovtedy na nikotín. Potom otehotnela a príbrala ďalších pätnásť kíl. „To už som vziaľa taký metrák,“ priznáva Wanda. Po pôrode sa jej však podarilo zhodiť neuveriteľných tridsať kíl. „Zmenila som svoje stravovanie. Vylúčila som zemiaky, chlieb, cestoviny, ryžu a mäso jem so zeleninou. S dojčením išli kilá dolu,“ prezrádza svoj recept Wanda a zasmeje sa, že cvičiť nezačala, zvládla to aj bez toho. „Dnes mám pocit, akoby som nikdy nefajčila a s váhou ako kedysi sa cítim skvele,“ pochvaluje si mamička, ktorej sa podarilo zvíťaziť nad niekoľkoročnou závislosťou.



chce. Ľudia za mnou musia prísť, pretože chcú prestať fajčiť," hovorí psychológ a dodáva, že medzi rozhodnutím fajčiť či nefajčiť žiadna iná možnosť neexistuje. Seansa trvá asi pol hodiny a Rostislav Prokopjuk tvrdí, že na odnaučenie od zlozvyku mu stačí tých pár minút, hoci klient fajčil napríklad aj desiatky rokov niekoľko škatuliek cigariet denne. „Nezaujíma ma, ako dlho fajčí, to vôbec nie je podstatné. Kódovanie nie je o cigarete, ale o človeku, pretože ten si vsugeruje myšlienku, že mu pomáha prekonať stres, problémy v práci či manželstve, alebo ju jednoducho miluje a fajčenie má rád," vysvetluje psychológ. A ako to prebieha? Na terapiu si fajčiar prinesie dve cigarety a celá metóda je postavená na princípe spatočnej reality. Nejde však o hypnózu. „Vraciam človeka späť do obdobia, keď nefajčil a zakódujem do cigarety myšlienku, že je nefajčiar, nikdy nefajčil, cigarety mu nechutia, neznáša ich, dym mu smrdí," vysvetluje, ako ovplyvňuje podvedomie pacienta. Takto zakódovanú cigaretu pred psychológom klient vyfajčí. V tom momente mu však vráj prestáva chutiť, lebo jeho psychika je už ovplyvnená. Druhá cigareta je len kontrolná, aby sám sebe potvrdil, že mu skutočne už nechutí a viac si nezapáli.

ROČNÁ ZÁRUKA NA CIGARETU

„Ozývajú sa mi klienti, ktorí nefajčia aj pätnásť rokov. Vždy ma to poteší," hovorí psychológ. Ale čo s tými, ktorí sa po čase k cigarete vrátia? Aj to sa môže stať. „Nie je to nijaký zázrak, preto klient aj po absolvovaní terapie môže opäť začať fajčiť. Na to im dávam ročnú záruku. Ľudia sa vracajú k zlozvykom, ak sa im v živote niečo pokazí a vtedy, hoci pri najmenšom náznaku problému, mi môžu zavolať, aby som im pomohol a obnovil kódovanie," vysvetluje a spomína si na jednu paniu, ktorá sa mu postažovala, že po jeho

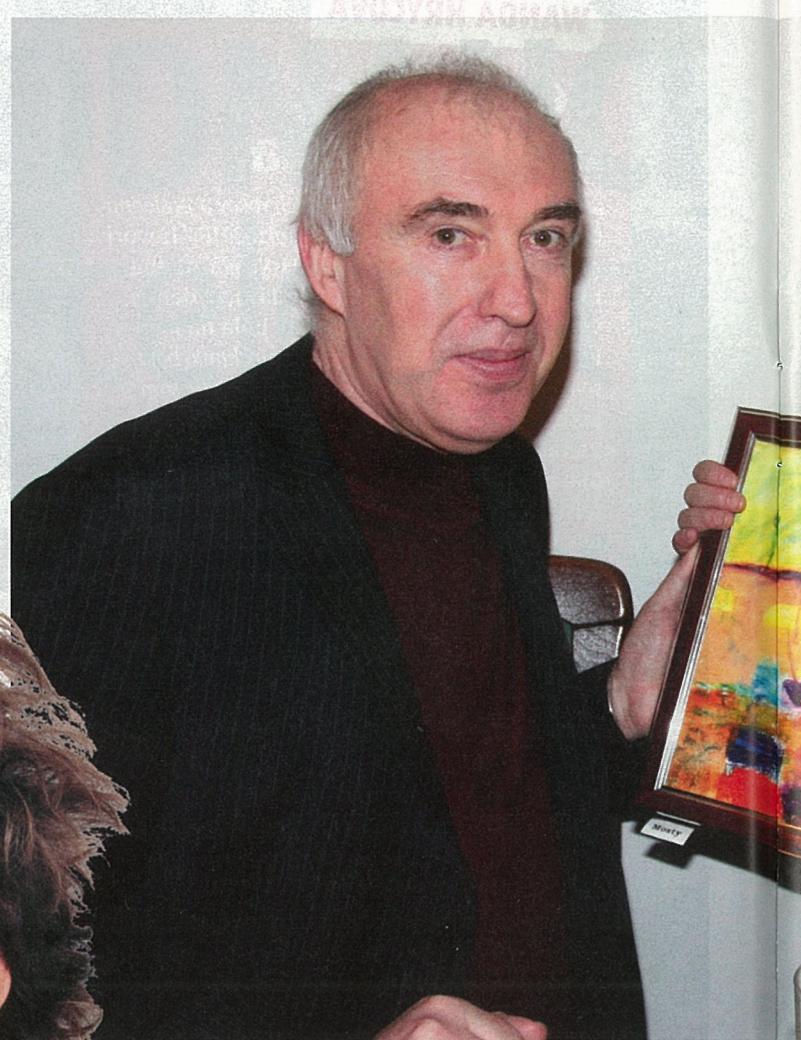
terapii si zapáli tri cigarety, ale už zabudla na to, že pred ňou ich vyfajčila tridsať denne. „Náročnejšie je odnaučiť fajčiť sviazočných fajčiarov ako tých, ktorí vyfajčili sto cigariet denne," hovorí psychológ a tvrdí, že na základe jeho vyše dvadsaťročnej praxe, sa desať percent klientov vracia na opakovanie terapiu. Jedna terapia stojí okolo 3000 českých korún a ukrajinský psychológ, ktorý pôsobí v Prahe, kde má svoje Centrum zdravia Aura, už vyše desať rokov chodí k svojim klientom aj na Slovensko.



JIŘINA BOHDAĽOVÁ

Neverila som mu!

Už jedenásť rokov nie je Jiřina Bohdalová závislá od cigariet a pritom je známe, že česká herečka bola roky väšnívou fajčiarkou. Aj do jej života vstúpil ukrajinský psychológ a zbavil ju jej zlozvyku. „Vôbec som mu neverila, že ma môže odnaučiť fajčiť. Ale podarilo sa," smiala sa po terapii známa herečka, ktorá svoje víťazstvo nad závislosťou pred časom prezentovala spoločne s psychológom aj na televíznych obrazovkách. Aby demonštrovala to, že prestala fajčiť, zapálila si v štúdiu a priznala, že naozaj jej už cigarety nechutia a nezvládla vyfajčiť ani tú zapálenú, čo by sa jej predtým nikdy nestalo. Odvtedy odporúča terapiu u psychológa svojim znáym.



MAROŠ KRAMÁR

Štyri a pol roka nefajčím!

Maroš Kramár fajčil tridsať päť rokov. „Bol som tuhý fajčiar a fajčil som s veľkou chutou," priznáva herec, ktorý sa tiež osobne pozná s ukrajinským psychológom a dokonca má od neho doma aj obraz, ktorý Rostislav Prokopjuk namaľoval a daroval mu ho. Terapiu závislosti si herec vyskúšal v televíznom programe, v ktorom sa obaja prvýkrát stretli. „Pokúsal sa na mňa vplývať a priznám sa, že mi cigareta, ktorú som pred kamerami vtedy fajčil, naozaj nechutila. Neviem, či je to jeho zásluhou, ale pol roka potom som skutočne sekol s fajčením," hovorí Maroš Kramár. A ako sa mu to podarilo? Každý rok si na Silvestra dával predsačzatie, že prestane fajčiť, ale nikdy to nevydržal. Keď moderoval živé vysielania známej talentovej šou, ochorel. „Mal som nádchu a cítil som sa veľmi zle. Keď som si zapálil, bolo to ešte horšie. Nemohol som si dovoliť vyniechať živé vstupy, tak som prestal fajčiť." Bolo to pred Silvestrom. „Dal som si predsačzatie, že na Nový rok si už konečne zapálím. A aj toto predsačzatie, ako každé predtým, som porušil," smeje sa herec, ktorý už nefajčí štyri a pol roka. Priznáva, že prvý polrok to bolo náročné, pretože si nevedel predstaviť dať si kávu bez cigarety. Dnes si to nevie predstaviť zase opačne a miestam, kde sa fajčí, sa vyhýba. „Je to obrovská zmena. Menej smrdí svojmu okolia aj sám sebe. Dym mi už prekáža a zmenil sa mi pohľad na fajčiarov, ktorým sa čudujem, že fajčia." Predtým si však herec zapálil aj na javisku, vždy sa jeho chut' na cigaretu totiž nejako zakomponovala do divadelnej hry. Ale keďže už teraz nefajčí a cigareta k jeho postave už neodmysliteľne patrí, zapálí si, ale nedofajčí ju. „Je to mňa už nefajčiar a dýfam, že ním aj ostanem."