
ZDRAVÍ

Žádný zákaz cigaret!



Ilustrační foto - cigarety
Foto: EPA

FOTOGALERIE

1 fotografie



25. července 2006 | 09:28



Odnaučte se kouřit s Bleskem! Máte jedinečnou možnost zkusit to pod vedením vymítače kouření Rostislava Prokopjuka

reklama

Plugin se nepodařilo načíst.

První krok k zahození cigarety je víc než těžký. Nejdůležitější ale je zablokovat slovo musím! Žádné musím přestat kouřit nebo nesmím "cígo" tady nepomůže. Aby se člověk odnaučil, je potřeba "musím" vyměnit za "chci" a "nesmím" za "klidně můžu". To otevře podvědomí. Zákazy, zvláště ty opakované, jsou ztracenou cestou. Je to jeden z důvodů, proč se odvykání míjí účinkem. "Vše stačí říci jednou, ale důrazně. Funguje to stejně jako zákazy u malých dětí. Dospělý je totiž jen velké dítě. Pokud se zákazy vydávají opakovaně, 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. Zítra se dočtete, že cigarety se nesmí schovávat.



0

Share