

Bożena Szymborska

# Jak rozstawać się z papierosami

**Darmowa publikacja**, dostarczona przez

[Serwis diety.bgv.pl](http://Serwis.diety.bgv.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [Wydawnictwo „Świt”](#) & [ZloteMysli.pl](#)

Data: 04.03.2006

Tytuł: Jak rozstawać się z papierosami

Autor: Bożena Szymborska

ISBN: 83-910674-4-0

Skład: Anna Grabka

**Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

Wydawnictwo „Świt”, Bożena Szymborska

ul. Ossowska 16E m 1

05-220 Zielonka,

Tel. (022) 771-97-92

WWW: [www.terapia.najlepsze.pl](http://www.terapia.najlepsze.pl)

EMAIL: [terapia@najlepsze.pl](mailto:terapia@najlepsze.pl)

[bozenasz@neostrada.pl](mailto:bozenasz@neostrada.pl)

**Dystrybucja w Internecie, za zgodą Wydawcy**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Złote Myśli s.c.

ul. Plebiscytowa 1

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

**J**eśli nie zabezpieczyłeś swego organizmu i stało się tak, że zacząłeś palić papierosy, a teraz tego żałujesz, opiszę w skrócie, jak możesz, bez znęcania się nad sobą rozstać się z tym obrzydliwym i kosztownym nałogiem.

Rozstawać się z papierosami nie można tak, jak z alkoholem, gdzie na dobrą sprawę wystarczyłoby powtarzać na okrągło - jestem abstynentem - aby podświadomość zaczęła nakłaniać cię do abstynenckich zachowań. Ponieważ na temat rozstawania się z papierosami nie chciałoby mi się pisać oddzielnej książki, bo mogłaby ona zawierać zaledwie kilkanaście stron, postanowiłam opisać ten sposób w internecie i małej broszurce. Nie lubię cytować nawet samej siebie i dlatego zakładam, że czytelnik, jeśli jeszcze nie przeczytał pierwszej mojej książki pt. „Psychoterapia dla każdego”, uczyni to niebawem i zapozna się z zasadą działania siebie samego, opisaną w tej książce.

Polski język nie zawiera ani jednego zwrotu - magicznego zaklęcia - którego powtarzanie mogłoby wymusić na nas brak zainteresowania papierosami. Gdy ktoś jest alkoholikiem - wypowiedanie przez niego zdania - jestem abstynentem - pomoże mu, bo treść drugiego zdania zawiera zaprzeczenie pierwszego. Gdy jesteś nałogowym palaczem, wypowiedanie zdania „nie palę, nie chcę palić”, nie spowoduje zaprzestania palenia. Zajmować umysł trzeba takimi treściami, jakie korzyści chce się osiągnąć. Wypowiedanie słów „nie palę, czy od jutra

nie palę, rzucam papierosy" powoduje, że rozmawia się ciągle o papierosach. Wobec tego nie można o nich zapomnieć. A do zapomnienia o nich ja usiłuję nakłonić czytelnika.

Nawyk palenia papierosów, jak każdy inny, jest przez podświadomość traktowany jako coś pożytecznego. Ponieważ zostaliśmy tak skonstruowani. Założenia naszych konstruktorów były takie, że wszystko czego będziemy się uczyli i co będziemy robili, będzie dobre, mądre i pożyteczne.

Aby jakieś czynności stały się nawykami, wystarczy, że będziemy w regularnych ostępach czasu wykonywać je przez 21 dni. Po 21 dniach bez względu na to, czy nam się chce czy nie chce, bez zastanawiania się, np. takiego; zapaliłbym papierosa, ale ponieważ musiałbym wstać z fotela, ubrać się i wyjść do sklepu, to dam sobie spokój i nie będę palić. Albo mam ochotę napić się kawy, ale akurat skończyła się. Nie chce mi się iść do sklepu, to dziś sobie odpuszczę, napiję się jutro. Tak samo jest z alkoholem. Po 21 dniach, nawet gdyby nam się nie chciało wyjść do sklepu, to jednak wyjdziemy. Mało tego. Po tym okresie, przestanie nam się przytrafiać to, że takich specyfików w domu zabraknie. Podświadomość dopilnuje, że nigdy nie zapomnimy o ich nabyciu i zaopatrzeniu się w te produkty.

Trudno jest zerwać z nałogiem, gdy nie wie się o tych 21 dniach, w czasie których organizm powinien stopniowo, spokojnie, bez ponaglenia go, odzwyczajając się, tak jak przyzwyczajał się.

Jeżeli chcemy z życia kogoś lub czegoś się pozbyć, najlepiej jest zrobić to spokojnie, nie piętrząc problemów, na luzie i mądrze. Odradzam pozbywanie się nawyku z dnia na dzień. Tak jak nagle nie wypaliliśmy trzech paczek papierosów jednego dnia, tylko regularnie zwiększaliśmy dawki.

Pamiętajmy, że umysł, z nawykiem palenia, przyjemnie kojarzy pewne sprawy. Gdy palisz papierosa zawsze jesteś rozluźniony. Palisz w pośpiechu, czy raczej siadasz wygodnie, prowadząc luźne i przyjemne rozmowy?

W jakimś sektorze twojego umysłu zostało to zapisane, jak w matrycy. Papieros zawsze w umyśle kojarzy się z przyjemnością i wchodzeniem w stan odmiennej, zrelaksowanej świadomości.

Prawdopodobnie dlatego tylko usiłujesz zerwać z tym nałogiem, bo teraz wypędza się palaczy na korytarze, bardzo uciążliwe jest też to, że musisz zawsze pytać, czy wolno zapalić w towarzystwie osób niepalących. W pracy wypalasz papierosa lekko poddenerwowany, szybciej, zerkając czy szef nie spogląda złym okiem na taką stratę czasu. Twojemu organizmowi i podświadomości wcale nie chodzi o twoje zdrowie, bo one nie wiedzą, że to z powodu papierosów ledwie przepływasz 100 m, ciężko ci wejść na trzecie piętro, a niepalące kobiety nie chcą się z tobą całować. Jemu chodzi o te bardzo dla niego przyjemne i ważne chwile relaksu, gdy zaciągasz się dymkiem, teraz tylko w zaciszu domowym lub we własnym samochodzie.

Ponieważ nasza podświadomość nie zajmuje się ocenianiem nas, bo nie ma żadnych powiązań z sumieniem, zakłada ona, że wszystko co robimy jest mądre, użyteczne i zaprowadzi nas do tego co przyjemne. A jeżeli świadomie robisz coś, od czego jesteś chory, to masz w tym jakiś interes.

Ale do innych zadań podświadomości należy zmuszanie nas do tego, co sami sobie nakazaliśmy, wypowiadając pod swoim adresem polecenia, wydane przez naszą świadomą część umysłu. Posłusznie i w zupełnie niedostrzegalny sposób, przez podsuwanie nam natrętnych myśli, pod wpływem których zaczynamy wykonywać jakieś czynności. A ich efektem może być także zaprzestanie palenia papierosów.

Począwszy od dnia dzisiejszego, jeżeli chcesz przestać palić papierosy, to nie informuj o tym zamierzeniu nikogo i wypowiadaj tylko takie kwestie w swoim umyśle:

- Ciekawe, czy uda mi się rzucić palenie?
- Robię to, co należy zrobić, że do papierosów czuję wstręt i obrzydzenie.
- Robię to, co należy zrobić, że papierosy kojarzą mi się z czymś odrażającym.
- Robię to, co należy zrobić, że wszystkie myśli o papierosach kasują się, zacierają i wymazują.

- Robię to, co należy zrobić, że potrzeba palenia jest u mnie całkowicie zablokowana.
- Robię to, co należy zrobić, że z każdym dniem jestem szczuplejszy.
- Robię to, co należy zrobić, że z każdym dniem moje samopoczucie jest lepsze i lepsze.

Jakie działania podejmiesz, co zrobisz i w jaki sposób to się odbędzie, tego nikt nie wie. Wie to tylko twoja prawa, duchowa półkula mózgowa.

Z różnych powodów każdy zaczynał palić. Niektórzy już próbowali zerwać z nałogiem, inni robią to po raz pierwszy. Dla tych, którzy już wiele razy próbowali, może wydawać się to bardzo trudne.

Aby udało się tym razem, należy spowodować w tej części umysłu, która nie wie nic o szkodliwości palenia i zrobić to tak, że powstaną w nim automatyczne skojarzenia i połączenia, takie jak: papieros = obrzydzenie, torsje, wymioty. Czyli nieprzyjemne skojarzenie w chwili obecnej. W podświadomości poranny kaszel nie kojarzy się z papierosami, bo kasłałeś zanim zapaliłeś.

Do zadań podświadomości należy dostarczanie człowiekowi przyjemności poprzez wymuszanie poczynań, dzięki którym można to osiągać natychmiast. Jeżeli nie nauczyłeś się osiągać zadowolenia w inny sposób w czasie, w którym organizm tego potrzebuje, to podsuwa pomysł, aby zapalić. Podświadomość nie wie, że papierosy

są szkodliwe. Dopóki nie zmusisz własnej podświadomości do kojarzenia palenia z czymś odrażającym, będzie ona na tobie wymuszała sięganie po papierosa i palenie. Jeżeli jeszcze w dodatku wmówiłeś sobie, że gdy nie zapalisz, będziesz źle się czuł, to zamieszanie jest jeszcze większe.

Dlatego, żebyś przestał palić, zaprogramujesz się tak, że podświadomość zrezygnuje z nakłaniania cię do palenia. U alkoholików wystarcza w takich sytuacjach, że programuje się ich na to, że są abstynentami. I od tego czasu podświadomość zaczyna wymuszać na nich zachowania abstynenckie. W przypadku palenia nie ma w słownictwie polskim słowa będącego odwrotnością palenia, a zwrot "nie palę" lub "od jutra nie palę" jest dla podświadomości niezrozumiały, ponieważ nie rozumie ona słowa "nie" i opuszcza je. W związku z tym pozostaje się zawsze w takiej sytuacji jakby wypowiadało się zwrot „palę” lub „od jutra palę”. Podświadomości nie można niczego wytłumaczyć. Można jej wydawać tylko krótkie polecenia jak komputerowi, którego nie zachęca się do pracy, tłumacząc mu, czego od niego chcemy. I nie wydaje się mu poleceń w postaci; „nie rób czegoś”.

Gdy ktoś będzie częstował cię papierosem, nie używaj w początkowej fazie zrywania z nałogiem zwrotu „dziękuję, nie palę”. Używaj tylko takich odpowiedzi, które zostaną zarejestrowane w podświadomości jako powiązanie, papieros = nieprzyjemność, oraz brak papierosa = przyjemność, zadowolenie.

Na przykład możesz mówić: „Gdy sobie pomyślę, że miałbym zapalić, to wzbiera we mnie takie obrzydzenie, że aż mną coś trzącha, od razu mi się odechciewa i ochota mi przechodzi. Nie wiem dlaczego, ale od jakiegoś czasu, gdy patrzę na papierosy to mam wrażenie, że są to ususzone glizdy, a zapach dymu odczuwam jak zapach palonego g... lub łajna. Zapach dymu z papierosów wzbudza we mnie mdłości i zbiera mi się na wymioty”.

Jeżeli z nikim nie będziesz rozmawiał, że jesteś w trakcie zrywania z nałogiem, to unikniesz zdawania relacji, nie będziesz brał udziału w głupich rozmowach i odpowiadał na pytania o samopoczucie lub unikniesz wysłuchiwania orzekania, że to nie takie proste, bo jakaś znajoma usiłowała, ale jej się nie udało, bo się tak strasznie czuła i zaczęła tyć itd. itd. Tłumacząc się takim osobom, zapłaczesz się w tych zeznaniach tak, że przestaniesz rozumieć cokolwiek. Moje metody zrywania z nałogami i sposoby osiągnięcia sukcesów są skuteczne między innymi dlatego, że unikasz zamieszania w swoim umyśle w wyniku rozmów z osobami zabierającymi głos w sprawach, na których się nie znają lub których nie rozumieją.

Nie obawiaj się o to, że przytyjesz lub będziesz źle się czuł. Jeśli w to wierzysz, to przytyjesz. Jeśli wmówisz sobie, że twój organizm ma utrzymać dotychczasową wagę, to posłucha on tego polecenia tak samo jak każdego innego. Ludzie, którzy są przygotowani na takie doznania, doznają ich tylko dlatego że się ich spodziewają.

Sprawdź, co się będzie działo, gdy zaczniesz używać w stosunku do samego siebie takiego zwrotu;. „Najdziwniejsze w tym wszystkim jest to, że już tyle czasu minęło od wypalenia ostatniego papierosa, a ja czuję się wspaniale i w dodatku chudnę”.

Kup sobie w sklepie jubilerskim przy ulicy Świętokrzyskiej w Warszawie szmaragd za około 22 zł i noś go w kieszeni na sercu. Odmładza i pomaga pozbyć się toksyn z ciała poprzez wątrobę.

Gdy w umyśle będą pojawiały się myśli typu; „zapaliłbym”, mów do tych myśli; „spadaj” lub „skasuj się”.

Zmień na tych 21 dni rodzaj papierosów na taki, którego najbardziej nie lubisz.

Znajomym dla zabawy demonstruj najlepszy sposób palenia papierosów. Ułóż z nich stosik i podpal go.

Taka jest już ludzka natura, że ludzie lubią uszczęśliwiać innych. Ale niewiele osób umiałoby udzielić odpowiedzi na pytanie, czym jest szczęście. Nie znając odpowiedzi na to pytanie, nie można nikomu pomóc, jeżeli nie wie się także tego, dlaczego ludzie tak denerwują się, gdy naprawdę staramy się ich uszczęśliwiać. Robią wykłady na temat szkodliwości palenia, mają pretensje, że nie słucha się ich mądrych, wspaniałych rad i pouczeń.

Podjęłam się próby wytłumaczenia, dlaczego tak jest.

Większość autorów problemy ludzkości usiłuje rozwiązywać za pomocą wiary, nadziei i miłości. Dużo się pisze na te tematy.

Ale umysłom nie chce się wierzyć, mieć nadziei i nie rozumieją czym jest ta miłość, której tak naprawdę nigdy nie zaznały. A jeżeli zdawało im się, że zaznały, to wiele się przy tej okazji wycierpiały. Autorzy, piszący trochę mądrzejsze książki, zapominają o jednym. Że czytelnik książkę przeczyta, nawet popodkreśla najmądrzejsze myśli, pójdzie spać i za kilka dni zapomni o całej, pozornej mądrości w niej zawartej. Czytelnicy muszą przecież zająć się domem, przyziemnymi obowiązkami, iść do pracy, ugotować obiad, posprzątać po obiedzie i obejrzeć telewizję. Wypaść się. Spełnić narzucone powinności wobec bliźnich i społeczeństwa.

Skąd to wiem? Bo sama też taka jestem. Umysł jest już tak obciążony, że sam z siebie na pewno nie znajdzie ani sposobu, ani czasu na to, aby wysilać się jeszcze bardziej, ponad to, czym już musi codziennie zajmować się. Mógłby coś jeszcze zrobić, ale dopiero wtedy, gdy udałoby się przekonać jego logiczną część, że ubędzie mu tych okropnych powinności, obowiązków i stresów.

Żeby coś zmienić, trzeba zastosować bardzo prosty sposób, dzięki któremu nagle, wszystkie sprawy okażą się mniej ważne. Znajdzie się nie wiadomo skąd energia i zapał do działania.

Tym sposobem jest napisanie sobie na kartce i powieszenie jej w widocznym miejscu ze zdaniem: „Robię to co należy zrobić, że

z każdym dniem palę o kilka papierosów mniej". Wiem, że moje zachęty do wypowiedzania tego zdania nie odniosą skutku, bo zapomnisz o nim, albo nie będzie ci się chciało nawet tak prostej czynności wykonać. Bo takie są nasze umysły. Zawsze zajęte czymś innym. Przeważnie monologiem wewnętrznym w lewej półkuli mózgowej.

Chciałabym zaproponować ci nagranie na taśmie specjalnej medytacji, która bardzo by ci pomogła, ale wiem, że odłożysz to na później, nawet jeśli uznasz, że dobrze byłoby tak postąpić.

Jedynym sposobem, jaki udało mi się wymyślić, aby mój umysł zmuszał mnie do tego, co według samej siebie powinnam robić, a czego nie robię, jest wypowiedzenie kilka razy zdania o tej wyżej napisanej konstrukcji. Ale ja mam bardzo silną osobowość i moje kilkakrotne wypowiedzenie go wystarcza do wprowadzenia zmian. Do tego, że bez żadnego oporu ze strony zgnuśniałego ciała, prawie natychmiast podejmuję działanie. Nie muszę pisać i umieszczać takich zdań w widocznych miejscach na ścianie. Cała moja filozofia i działania sprowadzają się do tego, aby iść przez życie po linii najmniejszego oporu.

Wypowiadanie przez inne osoby pod twoim adresem zdań „powinieneś coś ze sobą zrobić” dlatego tak bardzo irytuje, że żaden twój znajomy nie jest w stanie spowodować, że zrobisz coś, do czego sam się nie nakłonisz w umiejętny sposób. Jeżeli nie oprogramowałeś sam swojego umysłu, to wszelkie gadki o twoich

powinnościach doprowadzają cię tylko do wściekłości. To dlatego ludzie wściekają się coraz bardziej, bo wszyscy na okrągło używają w stosunku do siebie zwrotu powinienes, powinnaś.

Usiłują zmusić innych do jakichś zachowań, nie potrafiąc samych siebie nakłonić do zrobienia czegokolwiek dla swego dobra. Nie rozumieją, że zmusić nas do czegokolwiek może tylko nasz własny umysł, któremu sami wydamy taką dyspozycję.

W moim przypadku jest to najbardziej efektywny sposób osiągnięcia celów. Dlatego polecam go po to, abyś miał możliwość sprawdzenia jego skuteczności. Masz doskonałą okazję. Spróbuj wykorzystać inne moje zalecenia, ale bez wypowiedania i wieszania na ścianie zdania: „robię to co należy zrobić, że z każdym dniem wypalam o kilka papierosów mniej”. Zobaczysz, jak zachowuje się umysł, co będzie ci się chciało i czego nie będzie się chciało zrobić. Ile czasu jakie działanie ci zajmie. Jeśli nie będziesz zadowolony z efektów swych poczynań, wtedy zrób eksperyment z tym magicznym zdaniem.

