

A 21 napos dohányzásleszoktató

Szívjam, vagy nem szívjam???

21 napos ingyenes mentális dohányzásleszoktató program azoknak, akik szeretnének leszokni a dohányzásról, de még szükségük van támogatásra, hogy ez tényleg sikerüljön is.



A leszokás egy végtelennek tűnő harc, hiszen az ellenség mi magunk vagyunk. És amíg nem tudjuk legyőzni magunkat, addig mindig a rosszabbik énünk kerekedik felül.

Tény, hogy aki egyszer dohányos volt, az valahol nagyon mélyen mindig dohányos marad. Ezért soha sem lehetünk teljesen szabadok, mert életünk végéig bármikor megkívánhatunk egy szál cigarettát... és akkor vége... megint Ő győzött... és megint minden kezdődik előlről...

Ha Ön most e sorokat olvassa, akkor valószínűleg már túl van néhány hiábavaló próbálkozáson, és néhány keserves le- és visszaszokáson. De a döntés már megszületett. Elég volt! Le vele! De most már véglegesen! Le akarom tenni a cigarettát, de ezúttal egy egész életre!

Most itt a nagy lehetőség! Valódi megoldás, mégpedig teljesen ingyen! Próbálja ki módszerünket, és adjon egy esélyt Magának - Saját magával szemben... Senki sem fog Önre csúnyán nézni, ha nem sikerül, egyszerűen nincs mitől félnie! Merje megpróbálni, mert az eredmény valóban megéri!

De akkor sincs semmi baj, ha még nem áll teljesen készen. Semmi sem esik rosszabbul egy dohányosnak, mint mikor a kívülállók akarják rábeszélni a leszokásra és majd egy napon, mikor nehezebbnek tűnnek a lépcsők, vagy amikor a szokottnál tovább tart a reggeli köhögéshám a csap fölött, akkor majd jussak eszébe újra. Itt fogom várni.. És ha Önerőből nem megy, akkor olvasson tovább, hátha a mi módszerünk átsegíti a nehézségeken... mert azokból nem lesz hiány, ezt megígérhetem.

Mit kap cserébe, ha leszokik?

Semmit, amit mérni lehetne, semmit, amit fogni lehetne, **semmit, ami annyi örömet okozna Önnek, mint egyetlen szál cigaretta.**

Ezek az ellenség fegyverei! Az emberek ezért csábulnak vissza, mert nincs semmi öröm a leszokásban. Nincs benne megoldás az élet nehéz pillanataira, miközben egyetlen szál cigaretta állboldogsága mögé a világ összes problémája elrejtethető! Nincs mese, a dohányzás a könnyebbik utat jelenti!

De ha tényleg le akar szokni, akkor először is fogadja el azt a tényt, hogy rövid távú örömeiről fog lemondani, csak és kizárólag hosszú távon érzékelhető eredményekért!

Ez nem egy olyan módszer ahol Önnek semmit sem kell tennie, és majd egy gép, egy tapaszt vagy valamilyen más csodaszer leszokik Ön helyett. Ezt az utat Önnek kell végigjárnia. De ha vállalkozik rá, ígérem, nem marad egyedül. Ha megérti azokat a folyamatokat, amelyek a dohányzást működtetik, és ráeszmél arra, hogy mennyire becsapják az érzékei és a szokásmintái, akkor már pusztán ezzel a felismeréssel visszakerzi az irányítást. Amikor pedig újra Önnél a kormánykerék onnantól nem a nikotin áldozataként, hanem felelős emberként élheti tovább az életét!

A cigaretta mérgei

Mielőtt belekezdenénk módszer tárgyalásába kicsit meg kell ismernünk az ellenséget. Nem az a célom hogy a frászt hozzam Önre, hiszen már megbeszéltük, hogy elég volt a dohányzásból. De tudnia kell, hogy mivel áll szemben.

A dohányfüst káros hatásaiért főleg a kátrány, a nikotin, a [szénmonoxid](#) és az [ammónia](#) a felelősek. No meg persze az a megszámlálhatatlan adalékanyag, ami a tökéletes égésélményt és az intenzív hozzászokást biztosítja. Ha még nem látta, akkor feltétlenül nézze meg a Bennfentes című filmet. Egy komoly dohányipari perről szól. Nagyon tanulságos.

Magyarországon **évente 20.000 ember halálában játszik szerepet** a dohányzás, 4.500-an tüdőrákban, 8.000-en infarktusból halnak meg, a tüdőgyulladás és az idült hörghurut 3.600 ember halálát okozza.

További veszély **a szájüreg, a torok és a gégerák**, melyeket ötször gyakrabban kapnak meg azok, akik nem szívják le a füstöt, "csak" pipáznak.

A dohányzás következtében **megnő a trombózis, a fekélyek, a magas vérnyomás**, a nőknél pedig a méhnyak-rák veszélye.

A terhesség alatti dohányzás megnöveli a vetélés, a koraszülés, a halva születés kockázatát. Szülés után pedig az anyatejben a nikotin koncentrációja két-háromszor akkora is lehet, mint az anya vérében.

A passzív dohányosok éppoly veszélynek vannak kitéve, mint az aktívan dohányzók. A nagyobb gyerekek által passzívan belélegzett **dohányfüst éves mennyisége 80-150 elszívott cigaretta** mennyiségével egyenértékű. Ezek a gyerekek gyakrabban betegszenek meg asztmában, hörghurutban és tüdőgyulladásban.

Egy századfordulóval korábban még azt írták a plakátokra, hogy a dohányzás erősíti a tüdőt és jól tesz a légzőszervi megbetegedésekben szenvedőnek. Szerencsére ma már minden doboz cigarettára ráírják, hogy ezer féleképpen halhatunk meg általa.

De mi már ezt a trükköt is ismerjük, ugye? Ha valamit el akarsz rejteni, akkor tartsd szem előtt. Miután köztudomásúvá lett, senki sem veszi majd komolyan. Pedig kellene!

Azért szeretjük a cigarettát, mert a nikotint izgató hatású szer. Minden szippantás emeli a dohányos kedélyállapotát, hangulatát, növeli magabiztosságát, és közben sajnos minden szál cigarettával egyre szorosabb függőséget alakít ki. De a piszkos munkát végül nem is a nikotin, hanem majd az ammónia fogja elvégezni a szervezetünkben.

Higgye el, az erőfeszítést már 5 perc múlva megköszöni a szervezete

- 5 perc múlva nő a szív oxigénnel való ellátása,
- 20 perc múlva csökken a pulzusszám és a vérnyomás, emelkedik a végtagok hőmérséklete, (egyetlen szál cigaretta elszívásával, mérhetően csökken a végtagok és a test hőmérséklete)
- 24 óra múlva a szívinfartus veszélye csökken, a szervezet fizikai terhelhetősége nő,
- 48 óra múlva az íz- és szagérzékelés jelentősen javul, megszűnik a lehelet füstszaga,
- 3 hónap múlva az agyvérzés veszélye csökken, a köhögés csillapodik,
- 9 hónap múlva egykori dohányzása már nem jelent veszélyt a születendő gyermekének,
- 1 év múlva a szívinfartus és a gyomorfekély veszélye a dohányosokéhoz képest a felére csökken,
- 5 év múlva a műtéttel nem gyógyítható tüdőrák valószínűsége a felére csökken,
- 10 év múlva az esélye a nemdohányzókéval kezd azonossá válni a tüdőrák és egyéb daganatok valószínűségére,
- 15 év múlva a szívinfartus kockázata megegyezik azokéval, akik soha nem dohányoztak.

Mindenki képes rá, Önnek is sikerülni fog csak vágjon bele! Nem is lesz olyan nehéz, mint azt most hiszi!

Gondoljon bele, mit veszíthet? És ha most tényleg sikerülni fog? Naaaaaa.... gyerünk **!Na, akkor indulás!**



Mind a kettő ugyanolyan fontos. Hiába állunk ellen akaraterővel az elvonási tüneteknek, és hiába méregtelenítünk teljes gőzzel, ha újra hagyjuk magunkat rábeszélni akár egyetlen slukkra a buli kedvéért vagy a "hülye" főnök miatt.

Egy kis motiváció!

Mit szólna, ha azt mondanám, hogy ha leszokik, akkor Öné egy csodálatos Maldív szigeteki utazás! Ez azért jól hangzik, ugye?

Ez nem vicc! Tényleg az Öné lehet. Sőt ha kiszámolja, akkor látni fogja, hogy az elmúlt dohányos években szinte minden évben lemondott egy ilyen egzotikus kirándulásról! Pedig hát...



Bele gondolt már abba, hogy mennyit dohányzik el havonta? Évente? És mennyit fog a következő 10 év alatt? Na, semmi sietség! Kérem, ez most tényleg fontos. Számolja ki a kedvemért!

Ez a szám akár több millió forint is lehet! Amit mi nyújtunk, az most az egészségén túl, ennyi pénzt is jelent Önnek megtakarítás formájában! Az első lépés tehát a persely. Ez lehet a jövője záloga.



Na de most már tényleg kezdjük bele!

A 21 napos mentális dohányzásleszoktató program mindössze 13 pofon egyszerű alkotóelemből áll. Íme a hozzávalók:

1. egy szál cigaretta,
2. toll, egy kis füzet vagy naptár
3. cél, egyetlen egy elég (de az tényleg jó legyen),
4. döntés,
5. elkötelezettség,
6. levegő, a légző-gyakorlathoz (általában minden háztartásban akad valamennyi, de ha dohányfűstös, akkor sajnos nem felel meg),
7. 21 nap (általában akkor is eltelik, ha nem csinálja a programot),
8. egy igazi barát, (aki nem dohányzik)
9. egy óra, ami legalább öt percet mér,
10. egy persely,
11. egy babrálható kézi akármi,
12. méregközömbösítő szerek: [antioxidánsok](#), Polinesian [Noni](#) Juice, [C-vitamin](#),
13. napi 3 liter tiszta víz.

Lehet, hogy ez a felsorolás nem tűnik elég komolynak, de **higgye el, olykor nagyon is kicsin múlik**. Ha már minden összetevő a rendelkezésre áll, akkor haladjunk lépésről-lépésre.

Tűzze ki az időpontot, és vegye meg a füzetet

Belegondolt már Ön abba, hogy a rászokás az első szál cigarettával kezdődött. **Kezdődjön tehát a leszokás az utolsó szállal!**

Ha úgy érzi, hogy meghozta a döntést, akkor készítse ki az utolsó szál cigarettáját egy olyan helyre, ahol dohányzik, és jól látja! (lehet, hogy ki fog száradni... tegye dobozba... de csak egyetlen szálat.)

Vegye elő a naptárát, és **tűzze ki a leszokás pillanatát!** Például jövő hét péntek 16 órakor fogom elszívni az utolsó szál cigarettámat. Ezt követően ragaszkodjon ehhez az időponthoz, minden áron! Nincs több halogatás!

Az utolsó szál legyen kikészítve. A köztes időben addig nyugodtan dohányozzon tovább, de a kis füzet legyen a keze ügyében. Ebből a füzetből összesen hat lapot fog használni a kitűzött időpontig. A füzetbe írt állításait mindig múlt időben fogalmazza meg.

- Az első lapra írja fel, **amiért leszoktam.**(múlt idő). Írjon ide példákat: nem kaptam levegőt a harmadikon, sárga volt a körmöm, bűdös volt a szám stb
- A másodikra írja fel, **amikor és ahol jól esett...** Írja ide azokat az élethelyzeteket, amikor a legjobban kívánja a cigarettát, például: ebéd, sör, vagy szex után, munkába menet a buszmegállóig, vezetés közben, amikor ideges voltam, vagy reggel a kávéhoz
- A harmadikra írja azt: **azzal a céllal döntöttem el, hogy leteszem.** És írjon ide egy nagyon jó célt! Valamit, amiért hajlandó lenne meztelenül táncolni a hóban, és amihez hozzásegíti, ha leszokik róla.
Aki gyereket szeretne, annak könnyű dolga van a célválasztásban... a többiek törjék a fejüket... jó ötlet a Maldív út is, de csak ha szeret utazni.
Ha üresen hagyja, akkor egyszerűen veszíteni fog ebben a csatában. de van még egy hete a leszokás pillanatáig!
- A negyedikre írja azt: **a nyereségem pedig.**az hogy újra szívesen csókolóznak velem, könnyen veszem a lépcsőket, több pénzem lesz, újra kapok levegőt... (mentális megerősítő gyakorlat reggel és este)
- Az ötödikre írja fel a **felmerülő gondolatait, félelmeit.** (Mindent, ami az eszébe jut! Ezek lesznek majd a tanulságai, mielőtt újra beleesne ebbe a hibába)
- A hatodikra pedig **a sikereket írja.** Minden apró siker hihetetlen fontossággal bír majd a megfelelő időben, ezért ne legyen rest felírni mindent. Amikor újra érez illatokat és ízeket, amikor valaki megdicséri, amikor történik valami, ami dohányosként nem történt volna meg Önnel! Szóval minden egyes új sikerélményt!

Szánja rá ezt a hetet erre a füzetre, és töltsse fel az oldalakat tartalommal a kitűzött időpontig. Figyelje meg a szokásait, és mindent írjon fel. A döntő pillanatban még nagyon is fontos lesz.

Tapasztalatok szerint sokan megpróbálják elbliccelni a füzet megírását, pedig még alakulhat úgy az élete, hogy hónapok vagy évek múlva is hasznos szolgálatot tehet Önnek ez a pár sor. Ha egy év múlva újra rágyújt, mert nincs füzete és a siker emlékei már elhalványodtak, akkor ugyanúgy elveszíti a küzdelmet, mintha el sem kezdte volna. Szóval semmiképpen se hagyja ki ezt a lépést.

Reggel és este megerősítésképpen mondogassa a fürdőben a tükör előtt: Én egy nemdohányzó vagyok! Én egy nemdohányzó vagyok! (csinálja úgy, hogy senki se hallja de mindenképpen mondogassa!) figyelje a gondolatait, és írja fel a füzetbe.(mit fogok majd csinálni amikor... és sok más furcsa gondolat...).

Mindeközben gondoljon magára úgy, mint aki már túl van rajta. Erős, egészséges, fitt, energikus, kettesével veszi a lépcsőfokokat és újra kap levegőt. Gondoljon magára nemdohányzóként!

Légző gyakorlat

A légző-gyakorlat is **sokkal fontosabb, mint gondolná!** A tüdő a dohányzás következtében, gyulladással állapotban van, ezért külön fel kell majd készíteni a változásra.

A tüdő nem fogja először megérteni, hogy a nagyon mély levegővétel ellen már nem kell a hörgők összehúzásával védekeznie. Ez már nem mérgező, ez már csak levegő ezen a héten még csak gyakoroljon, lehetőleg ne közvetlenül dohányzás előtt vagy után.

A légző-gyakorlat igen egyszerű. **Szájon át, rendkívül gyorsan, hihetetlen nagy levegőt kell venni!** Azután ezt tartsa bent, ameddig csak tudja. És ezt négyszer-öttször ismételje meg. Ezt szintén érdemes egyedül végeznie, mert vicces látványt nyújt. Eleinte pedig könnyen köhögési rohabba fordulhat át. Ahogy abbahagyja a dohányzást, a tüdő csillószőrei próbálják ledolgozni magukról a kátrányt. Ilyenkor ezt köhögési majd fel. Ne ijedjen meg tőle. Ez most a büntetése sokévnnyi dohányzásért!

Később pedig azért lesz kiemelten fontos a légző gyakorlat, mert a dohányosok kicsit lélegezni is elfelejtnek. Ez furán hangzik, de szinte olykor már az oxigénhiány miatt gyújtanak rá. De ha valójában oxigénre van szükség, akkor a légző gyakorlat is elegendő lesz, cigaretta nélkül is. Sőt!!!

Kell Önnek egy igaz barát!

Valaki, akire számíthat majd, amikor nehezebbre fordul. **Valaki, aki NEM dohányzik!** Ha dohányzik, akkor nem hiteles. Képzeld csak el, Ön éppen elgyöngült, kellene egy jó szó valakitől, akire hallgathat. Ugye nem azt szeretné hallani, hogy: neked még bejöhetsz vagy ugye én megmondtam. Avassa be barátját tervébe, és kérje a segítségét. Higgye el, szívesen segít majd.

Eszközök

Gondoskodjon perselyről, óráról, [antioxidánsokról](#). Vízről, füzetről és szerezzen be egy valódi babrálható kézi-bizerét. Igen, ez pontosan az, amire most gondol Gesztenye, dobókocka, dobálós mágnes. Teljesen mindegy ez mi, de olyan színűt vegyen, ami miatt nem kell majd provokatív kérdéseket megválaszolnia.

Ez a régi jól megszokott dohányos kézmozdulatok helyettesítője lesz. feltétlenül mindig hordja magánál, kézközelben!

A szervezet öngyógyító képességének felébresztése

A dohányos években rengeteg mérgeanyagot próbált semlegesíteni a szervezete, amelynek nagy részét minél előbb ki kell üríteni. Fizikai síkon az elvonási tünetek akkor fognak enyhülni, amikor a mérgeanyagok szintje jelentős mértékben csökken a szervezetében. Ha ezt a folyamatot felgyorsítja, akkor kevesebbet fog vele szenvedni.

Igyon sokat



Itt a nagy nap! Mától én egy nemdohányzó vagyok!



Kezdődjék így ez a reggel: **Ma 16 órától Én egy nemdohányzó vagyok!**

Ön 14 órakor elszívja **az utolsó előtti cigarettáját**. Most pedig kínos két óra következik. Az ellenség veszélyben érzi magát, és most azonnal támadni fog. Olvasgassa a füzetét, de leginkább máris a légző-gyakorlatokkal kezdjen...

Használja ki ezt a két órát arra, hogy döntése mellett elkötelezettséget vállaljon. Az utolsó szál cigaretta kivételével dobjon ki a szemétkosárba minden, a dohányzással kapcsolatos tárgyat. Hamutálakat, öngyújtókat, maradék cigarettát, szipkát, mindent, és a garázból is!

Itt a legfontosabb az, hogy ne a konyhai szemétkosárba dobja ki, hanem abba, ami a házon kívül van! Ha eddig még nem tette meg, kezdje el a rengeteg ásványvizet.

Igaz még nem mondhatom el magamról, hogy 21 napja nem gyújtottam rá, de a leszokás nem 21 nap után kezdődik el, hanem attól a pillanattól kezdve, ahogy megjelenik az emberben egy valódi akarat, ami annyira erős, hogy nem munkálkodik vele szemben egy másik, s amikor más szemmel néz rá a cigarettára. Nem mint legjobb barátira, hanem ellenségre.

Rohamra fel! Kezdjünk új életet!



Az utolsó szál varázslata - 16 óra!

Kényelmesen, mint mindig, de valami mégis más. Ja igen! Biztosan mert ez az utolsó!

Gyújtson rá, és szívja el a feléig. Igen csak félig! Pszichológiailag fontos szerepe van ennek az apróságnak! A felénél elnyomni! Aztán az utolsó hamutál és a maradványok is mehetnek a kinti szemetesbe!

16 óra 15 perc Ön mostantól egy nemdohányzó ember! Gratulálok!

A pokol - amikor a mérge követel...

A következő két nap maga lesz a pokol! Ha ezt megússza, akkor a többi már sétagalopp lesz.

Ha az alábbiakat teszi, akkor komoly esélye van megmenekülni:

- Minden 60 percben (ez egy nap akár 12-16 alkalom), Óránként rágható gyermek C-vitamin a reggeli és esti nagy dózison kívül is, (segíti a méregtelenítést és helyettesíti a nassolást, a mérlege később hálás lesz érte, hogy ezúttal nem a csokit választotta)
- És ami a legfontosabb, óránként légző-gyakorlat! Nagy levegő szájon át! Gyorsan, sokat. Bent tartani, és újra...
Ha elég gyorsan csinálja, akkor ennek elég mulatságos hangja van, és esetlegesen eleinte köhögési rohamot is kiválthat. Szóval ne a kollégák előtt, ha jól akar.

Rossz szokás! Jó szokás! Új szokás!

Újra itt a füzet. A második oldalon írta össze a múlt héten azokat a rossz szokás mintákat, melyek helyett most újakat kell kifundálnia.

A legtöbb esetben segít a kézi bizgentyű, mint elterelés. De az is sokat számít, ha nem a megszokott útvonalon megy reggel munkába. Kerülje el azokat a helyeket ahol korábban mindig dohányzott. De a legjobb, ha nem csak elkerüli, hanem helyette csinál valami egészen mást! Vegyen fel egy új szokásokat. Sétáljon egy háztömböt, vagy lépcsőzzön pár emeletet.

Mindegy mit csinál, de ami eddig balra volt, mostantól legyen jobbra... ne aggódjon bele fog jönni. **Változtasson meg mindent. Ezen fog múlni az Új élete!**

Igen valójában most dől el, hogy amikor véget ér a harc, akkor Ön milyen életet fog élni. Ezek az új szokások fogják az Ön új életét észrevétlenül is irányítani. Tehát, csinálja jól!

Mozogjon sokat! De legalább is többet, mint előtte! Ezzel javítja a keringését, és fokozza a méreganyagok kiürítését! Kerülje a csokit és a nassolást.

A pszicho-terror! Mindjárt megőrülök!



Amikor kezd az ellensége gyöngülni, akkor mindent be fog vetni, hogy visszazerezze az irányítást. Az a szerencse, hogy onnan fog támadni, ahonnan a leginkább várta! A füzet második lapjáról, a régi rossz szokásminták felől.

A rossz a dologban, hogy általában nem vágy, hanem inkább **stressz jellegű minták formájában provokál helyzeteket** az ember életében. Belső idegesség vagy ingerlékenység formájában. Ilyenkor jól jön a megértés a családtól vagy kollégáktól. Erős kontroll kell hozzá, hogy ne a hozzánk legközelebb állón vezessük le a feszültséget.

"Gondolom érthető, hogy ha egy ilyen feszült helyzetben rágyújtok..." ha ezt a gondolatot veszi észre magán, akkor legyen nagyon erős, mert az ellensége már a földön fekszik. Még egy kis kitartás, nemsokára vége!

Az utolsó támadás: a vágy sugallat

"Csak egy slukkot adj... mi bajom lehet?" Valójában ártatlannak látszik, de ez egy igen rafinált támadás, amit pont ezért nehéz kivédeni!

Egy slukk semmit nem old meg, illetve csak egyet! Azon a slukkon Ön veszített! Az a slukk hiábavalóvá teheti az eddigi összes próbálkozását! Hiába volt eddig erős és kitartó.

Ilyenkor jön jól a füzet és az óra! Ha ki van töltve a füzete, és emlékezteti, hogy miért vágott bele, akkor nem lesz szüksége arra a slukkra. Olvasson bele és tudni fogja, hogy miért is szenvedett már ennyit és miért érdemes továbbra is kitartania!

De ilyenkor jöhet jól az "időzárás védelem" gyakorlat!

Vegye elő a füzetét, és adjon magának 5 percet, a füzet olvasgatására. Közben légző gyakorlatok, sok víz, háztömbfutás vagy három emelet fel- és vissza, aztán még légző gyakorlatok... csak most ne adja fel! Mindössze öt percet kell kibírnia, általában ennyi idő alatt elmúlik a vágy. Ezek már csak az utolsó próbálkozásai. **Már nemsokára vége!**

Ha megvannak az új szokásminták és túl van az első pár igazán kemény napon, akkor a többi már tényleg gyerekjáték lesz.

A 22. nap - a jutalom

Ha a fentieket betartotta, végezte szorgalmasan a gyakorlatokat, méregtelenített, és sok vizet is ivott, és mindezt nem adta fel 21 napig, bármi is történt, akkor már Ön győzött! Egy új szokásminta kialakításához ugyanis pont erre a 21 napra van szüksége. Ha pedig sikerült felvenni az új szokásmintákat, akkor a jövőben már csak egyetlen dologra kell figyelnie, hogy ne engedje visszatérni a régieket!

Sőt, most hogy ezt a módszert ismeri, tulajdonképpen már bármiben le tudja magát győzni, és bármilyen rossz szokását meg tudja változtatni, pusztán egy füzettel, egy tollal és a változni akarással.

Létamedefi munkatársai