

JAK RZUCIĆ PALENIE

LUB DOBROWOLNE SAMOBÓJSTWO



KOLENDO-SMIRNOVA ANASTASIYA

16+

Anastasiya Kolendo-Smirnova

Jak rzucić palenie

«Автор»

2022

Kolendo-Smirnova A.

Jak rzucić palenie / A. Kolendo-Smirnova — «Автор», 2022

Jeśli wszystkie sposoby, w jakie próbowałeś rzucić palenie, nie zadziałały, ta książka jest dla Ciebie! Autor jest psychologiem i hipnoterapeutą, który ma doświadczenie w pracy z różnymi destrukcyjnymi uzależnieniami, udziela szczegółowych instrukcji w celu przezwyciężenia tego uzależnienia, a także dzieli się swoim doświadczeniem palacza z 20-letnim stażem, który poradził sobie z nałogiem palenia.

© Kolendo-Smirnova A., 2022

© Автор, 2022

Anastasiya Kolendo-Smirnova

Jak rzucić palenie

Zamiast wstępu

Pałałam od ponad dwudziestu lat. Dokładnie 22 lata. Kiedy po raz pierwszy zapaliłam i powiedziałam o tym rodzicom, mój tata, profesor chemii, powiedział, że musisz albo zawsze palić, albo nigdy nie zaczynać, a najgorsze jest rzucanie palenia i rozpoczęcie od nowa. Jako nastolatka odniosłam wrażenie, że moi rodzice nie byli temu przeciwni.

Następnie pałałam przez wiele lat i nie myślałam o tym, że ten nawyk wyrządza mi jakąś krzywdę. Często słyszałam, jak to jest szkodliwe, widziałam sto razy rzucających palenie przyjaciół. Jednak sama nie myślałam o rzuceniu palenia. To było dla mnie zbyt przyjemne. Nie wyobrażałam sobie siebie bez papierosa. Pałałam co najmniej paczkę dziennie.

Każdego ranka zaczynałam od papierosów i kawy. Nawet kiedy trafiłam do szpitala, udało mi się tam palić, choć było to surowo zabronione. Czułam się źle, ale to mnie nie powstrzymało. Uzależnienie było silniejsze niż zdrowy rozsądek.

W pewnym momencie życia to, co powiedzieli mi inni, zmieniło się w zrozumienie, że palenie jest jednak szkodliwe. I zaczęłam szukać sposobów na rzucenie tego nawyku.

Nic mi nie pomagało: ani bestsellerowe książki, ani kursy walki z uzależnieniem od nikotyny, ani kodowanie, ani hipnoza. Czego jeszcze nie próbowałam! Nic nie pomogło.

Już jako psycholog zrozumiałam, jak rzucić palenie i spróbowałam. Dziś nie palę już trzeci rok od tamtego momentu. Celem tej książki jest podzielenie się z tobą, w jaki sposób możesz porzucić ten nawyk w przeszłości.

Spis treści:

Zamiast wstępu.

Dobrowolne samobójstwo.

Etap pierwszy. Portret szczegółowy.

Etap drugi. Osoba niepaląca.

Etap trzeci. Przygotowujemy się do pracy.

Etap czwarty. Pierwszy krok.

Etap piąty. Nagroda i relaks.

Etap szósty. Znajomość bólu.

Etap siódmy. Przygotowanie do skoku.

Etap ósmy. Pomiędzy piekłem i niebem.

Etap dziewiąty. Leczenie.

Etap dziesiąty. Magiczne techniki.

Dobrowolne samobójstwo.

Szkody wynikające z palenia można oczywiście nazwać powolnym i dobrowolnym samobójstwem. Jednak nie będę cię straszyć tym, jak szkodliwa jest nikotyna. Jestem pewna, że jesteś pomimo tego przestraszony. Dobrowolne samobójstwo nazywam również stanem emocjonalnym, który otrzymasz, decydując się pożegnać z tym nawykiem. Brzmi prawdopodobnie dziwnie. Jednak niestety bez metaforycznego „zabicia” osoby, która jest uzależniona od tego nałogu, jest mało prawdopodobne, że uda Ci się uzyskać dobry wynik. Oczywiście z punktu widzenia psychologii

odpowiednie byłoby tutaj słowo „transformacja”, bo nie jest dobrze „zabijać” coś w sobie. Wybrałam jednak to słowo. Jest bardziej pojemne i zrozumiałe, niech koledzy mi wybaczą!

Jeśli dana osoba jest zmuszana do rzucenia palenia przez okoliczności życia, jest to metaforycznie „morderstwo”. Niewiele w tym zależy od osoby. „Jeśli jest to konieczne, to jest to konieczne!” Wyobraź sobie, że u danej osoby zdiagnozowano chorobę, w której palenie jest zabronione, albo trafia na bezludną wyspę, gdzie nie ma możliwości palenia itp. Jest to nawet łatwiejsze – odpowiedzialność nie spoczywa na palaczu. Cierpi z powodu takiego braku, ale się poddaje. Oczywiście niektórzy nie przyjmują takich „wyroków” i wybierają krótkie życie, ale z nikotyną.

Tak więc: aby rzucić palenie, musisz natychmiast być przygotowany na to, że osoba, którą byłeś wcześniej, już nie będzie: będziesz musiał dobrowolnie „zabić” tę osobę, że tak powiem. To, jak bolesne będzie to, zależy od wielu osobistych cech i natury. Ktoś robi to szybko i bezboleśnie, a ktoś z trudnością i trochę dłużej. Jedyne, co mogę zagwarantować z mojej strony, to dać ci „broń”. Przede wszystkim staraj się jak najlepiej.

Jeśli myśl o tym, co zostało powiedziane powyżej, nie odstraszyła Cię, zacznijmy!

Etap pierwszy. Portret szczegółowy.

„Zabijać” nie będziemy siebie, tylko tego w nas, który pali. Aby się nie pomylić, trzeba to dobrze opisać, wykonać bardzo szczegółowy portret. Właśnie to teraz zrobimy!

Przede wszystkim będziemy zainteresowani jego przeciętnymi dniami powszednimi i wolnymi od pracy. Zadanie polega na rozpisaniu ich dosłownie co godzinę.



PRZECIĘTNY DZIEŃ POWSZEDNI

czas

Działanie, sytuacja, okoliczności (co się dzieje)

Liczba wypalonych papierosów

przykład

Obudziłam się, weszłam do kuchni. Najpierw zapaliła papierosa, potem włączyła czajnik.

Poszła się umyć, wróciła, zaparzyła kawę. Paliłam podczas picia kawy.

W ten sposób szczegółowo opisujemy każdą godzinę.

2 szt. w ciągu 15 min.

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

PRZECIĘTNY DZIEŃ WOLNY OD PRACY

czas

Działanie, sytuacja, okoliczności (co się dzieje)

Liczba wypalonych papierosów

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

Zwróć uwagę, że jeśli dobrze śpisz, to nie chcesz w tym momencie palić. To oczywiste stwierdzenie na pierwszy rzut oka może wydawać się absurdalne, ale jest wystarczająco znaczące. Przynajmniej dlatego, że są takie chwile w twoim życiu, kiedy nie chcesz palić. I możesz żyć w tym samym czasie, nawet we śnie. Takie chwile często obejmują jedzenie i seks. A teraz poproszę Cię o sporządzenie listy rzeczy, które sprawiają ci przyjemność lub rozpraszają tak bardzo, że możesz nie palić w tym czasie. Na przykład, kiedy jadłam, nie chciałam palić. Po jedzeniu paliłam, ale nie podczas jedzenia. Lubiłam też siedzieć na wykładach: kiedy słuchałam wykładu, nie paliłam. Między wykładami potrzebowałam przerwy na papierosa, ale podczas niej nie. Lubiłam też brać kąpiel bez dymu, chociaż wielu pali w łazience itp. Zasadniczo tworzymy portret siebie jako „niepalącego”. Co mogę już robić bez palenia?



MOGĘ NIE PALIĆ, KIEDY...

Etap drugi. Osoba niepaląca.

Aby z punktu A dojść do punktu B, musimy wiedzieć, że chcemy przenieść się do punktu B, a nie do B, D itp. Dlatego bardzo ważne jest, aby zrozumieć, jaką osobą niepalącą postrzegam siebie w przyszłości. Spróbujmy stworzyć idealny obraz siebie jako osoby niepalącej. Opisz jak najbardziej szczegółowo życie osoby, którą chcesz się stać. Opisz tak, jakby twój palący przyjaciel zapytał cię, jak to jest żyć w ogóle i nie palić? Czy to w ogóle możliwe? Odpowiedz, jakie to życie, z czego się składa. Jak wygląda ta osoba – „Ty niepalący”? Jak się czuje, co robi?

JA „NIEPALĄCY” BĘDĘ...

Prawdopodobnie nie było to tak łatwe do napisania, jak mogłoby się wydawać od razu. A teraz przypomnijmy sobie szczegółowo okres, w którym byłeś niepalącym. Co wtedy działo się w twoim życiu? Czym było wypełnione twoje życie? Co robiłeś? Jak się czułeś? Opisz szczegółowo swoje życie, gdy byłeś niepalący. Co robiłeś, zamiast palić? Jakie były wasze radości, przyjemności?

Teraz przeanalizuj te dwa obrazy. Jak podobne są? Jakie są ich różnice? Czy drugi obraz może uzupełnić pierwszy? Czy jest coś z drugiego obrazu, który można dodać do pierwszego? Jeśli tak, zrób to.

Etap trzeci. Przygotowujemy się do pracy.

Prawdopodobnie warto powiedzieć coś o tym, na przykład, jak trudno będzie lub, przeciwnie, po prostu pożegnać się z paleniem. Możemy powiedzieć o tym, jak ważna jest motywacja i że bez niej nie zadziała. I wiele więcej można powiedzieć! Myślę jednak, że na tym etapie ćwiczenie będzie skuteczniejsze niż jakakolwiek filozofia. Dlatego najlepiej przeczytać sobie ten tekst na dyktafonie, a następnie słuchać z zamkniętymi oczami. Jeśli nie jest to w ogóle możliwe, po prostu czytaj i wyobraź sobie równoległe.

Ważne! Tego ćwiczenia nie można wykonywać częściej niż raz na trzy miesiące! Również przeciwwskazaniami do niego i innych ćwiczeń w tej książce będzie następująca lista:

- Rozpoznano schizofrenię, zaburzenia urojeniowe, zaburzenia schizotypowe, halucynacje, paranoję. Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.
- Wiek do 16 i ponad 60 lat.
- Ciężkie obciążenie somatyczne: ciężka patologia endokrynologiczna, onkologia, choroby krwi, serca, wątroby, nerek w fazie dekompensacji, ostre choroby zakaźne, choroby genetyczne, ciężkie następstwa udarów, urazowe uszkodzenie mózgu, upośledzenie umysłowe i ośpienie starcze, tendencje samobójcze, wieloletnie doświadczenie zażywania środków odurzających, obecne zażywanie narkotyków, przewlekłe zażywanie leków hormonalnych, immunologicznych, niedawna chemioterapia, długotrwała antybiotykoterapia.
- Temperatura ciała wynosi powyżej 36,6 stopni.

Odczuj swoje ciało, zwróć uwagę na te jego części, które są napięte. Teraz przenieś swoją uwagę na zrelaksowane obszary ciała.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś w przestrzeni, która nie ma ścian, sufitu – tylko podłoga pod twoimi stopami. Teraz skup się wewnętrznie na pragnieniu bycia osobą niepalącą, niezależną od tego nawyku.

Teraz spójrz pod nogi. Zobaczysz, jak zwój znalazł się u twoich stóp. A teraz zaczyna się rozwijać pod twoimi stopami i wypełniać całą



przestrzeń na podłodze, tocząc się do przodu i do tyłu, a także na boki. Możesz zobaczyć, że stoisz na ogromnej mapie. Jest to mapa Twojej drogi do osiągnięcia wyznaczonego celu – do siebie niepalącego, jakim chcesz się stać.

A teraz możesz obserwować, jak to, co jest narysowane na mapie, zaczyna ożywać. Przed tobą pojawia się widok. Wszystkie obiekty na tej mapie stają się obszerne i rzeczywiste. A ty stoisz i obserwujesz to.

Teraz spójrz: co widzisz przed sobą? Czy twój cel jest widoczny na jakimś obrazie z tego punktu, w którym stoisz, czy coś go blokuje? Czy chcesz iść ścieżką, którą widzisz? Jakie uczucia wywołuje w Tobie?

A teraz, stojąc tam, obróć się o 180 stopni i zobacz, co jest za tobą. Czy podoba ci się to, co tam widzisz? Jakie emocje odczuwasz, patrząc na to?

Teraz zmień w tym, co widzisz, jedną, tylko jedną rzecz, aby to, co otwiera się przed tobą, zaczęło wywoływać bardziej przyjemne uczucia. Dodaj lub usuń coś stamtąd. Przybliż lub oddal ten widok, aby zaczął wywoływać w Tobie pozytywne i przyjemne emocje.

A teraz ponownie obróć się o 180 stopni i zobacz: czy coś się zmieniło w widoku, który jest przed tobą? Może zmieniły się uczucia wobec niego? A może obiekty stały się teraz inne? Może doszło do przestawienia? Albo może wszystko zostało jak do tej pory?

Teraz zaznacz w wyobraźni czymś punkt, na którym stoisz, aby później łatwo go było znaleźć. Można tam przymocować małą flagę lub narysować jakiś znak.

Następnie, gdy zaznaczysz punkt początkowy w taki sposób, że możesz łatwo do niego wrócić, będziemy wspinać się z Tobą powyżej tego punktu. To tak, jakbyś startował powoli balonem lub wspinał się przezroczystą windą.

Teraz, wspinając się wystarczająco wysoko, możesz zobaczyć, co wcześniej było ukryte przed twoim wzrokiem. Możesz wyraźniej zobaczyć drogę do celu. Po drodze możesz zobaczyć i poczuć to, co lubisz, a czego nie...

Kiedy zobaczyłeś i odczułeś tę ścieżkę, masz możliwość jej zmiany w taki sposób, że naprawdę zechcesz ją przejść. Możesz mentalnie zmienić wszystko, co widzisz z góry. Kiedy będziesz to robił, podam ci przykłady tego, jak inni zmienili swoją ścieżkę, abyś poczuł: tam, w tym wyimaginowanym świecie, wszystko można zmienić. Ktoś zamienił gęsty i przerażający las na piękny park ze ścieżkami i fontannami. A ktoś – skaliste przerażające góry na ulicę w Paryżu z pięknymi kawiarniami, kwiatami w klombach i na balkonach domów. Ktoś – dziwne abstrakcyjne kształty na jaskrawo kolorowe piękne kształty zabawek. Zdarzało się, że ludzie zmieniali drogę przez odległą wioskę na wesołe miasteczko. Najważniejsze jest to, żeby kiedy zmienisz swoją ścieżkę, miałbyś ochotę tam iść.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.