

Wielokrotnie rzucałeś palenie, ale bez skutku? Dowiedz się, jak NIE RZUCAĆ palenia po to, by wreszcie... rzucić palenie! Raz. Skutecznie. Na zawsze.

Pewnie nie raz już rzucałeś palenie, prawda? Jak długo udało Ci się wytrwać bez papierosa?

Dzień, dwa? Tydzień? Miesiąc?

Pamiętasz, jak to było? Przez jakiś czas udawało Ci się powstrzymać od palenia. Raz było lepiej, raz gorzej, ale nie paliłeś. Któregoś razu pokusa okazała się zbyt wielka i... stało się. Zapaliłeś. Co za ulga! Chwila boskiej rozkoszy, odprężenie, błogi spokój...

Potem jednak ogarnęły Cię wyrzuty sumienia: „Znowu nie wyszło”, „Nigdy z tym nie zerwę”, „Nic mi nie pomaga”. I zaczynasz od nowa. Może w sylwestra, może w urodziny. Mija dzień, dwa, tydzień, miesiąc... I gdy już wydaje się, że będzie dobrze, znowu się łamiesz...

Czemu tak się dzieje? Jak przerwać to błędne koło?

Jak nie palić, skoro w jakiś dziwny sposób dalej to robisz?

Zadziwiające jest to, jak bardzo pasywni są ludzie, gdy dążą do wyznaczonego celu. Część z nich uważa, że wystarczy zapłacić za specyfikę wspomagającą rzucanie palenia, tak jakby to on miał przestać za nich palić. Są w stanie wydać 200 zł na plastry z nikotyną, ale nie potrafią zdobyć wiedzy, jak rzucić palenie. Owszem, te specyfiki są dobre, bo pomagają przy uzależnieniu fizjologicznym, ale to nie ma nic wspólnego z **uzależnieniem psychicznym**, które jest dużo silniejsze niż **uzależnienie fizyczne**. To od umysłu się zaczęło, tam trwa uzależnienie i tam musi się skończyć.

Wiedza, którą tu dostaniesz, warta jest tyle, ile warte jest dla Ciebie życie bez papierosa

Teraz zadaj sobie pytanie: Czy masz odpowiednią wiedzę, by pokonać uzależnienie psychiczne?

Wielu ludzi sądzi, że nigdy nie będzie w stanie rzucić palenia. I wiesz co? Mają rację! Z tego typu przekonaniem nie jest to możliwe.

Zastanów się teraz przez chwilę: jak by wyglądało Twoje życie, gdybyś nie brnął w błędne przekonania niepozwalające rzucić palenia i zaczął osiągać sukces? Co by się stało, gdybyś nie mówił, że nigdy nie rzucisz palenia i dostał możliwość wyboru? Gdybyś zamiast kolejny raz mówić, że to nie był ten dzień, cieszył się nim bez papierosa? Gdybyś skorzystał z wiedzy, dzięki której prędzej czy później spostrzeżesz, że być może nie masz stuprocentowej pewności, że nigdy

nie rzucisz palenia? Gdybyś nie zrzucił winy za to, że palisz, na „zły” świat i dostrzegł to, co powinieneś dawno dostrzec? Gdybyś nie odkładał rzucenia palenia na specjalny dzień i zrozumiał, że odpowiednie są wszystkie dni? Gdyby zamiast kolejnej nieudanej próby otworzyły się drzwi nowych możliwości? Gdybyś przestał tłumaczyć swoje słabości i zaczął działać?

Spokojnie, jeszcze możesz nie do końca rozumieć, w czym rzecz. Być może powiedzieli Ci, że rzucanie palenia jest trudne, być może sam tak stwierdziłeś. Być może jest to trudne, bo sam sądzisz, że tak jest. Jeśli tak, to właśnie dostałeś odpowiednie narzędzie dla Ciebie.

Czy sądzisz, że nie potrafisz rzucić palenia?

Bo powiedz sam: widziałeś kiedyś człowieka, który nie dał rady rzucić palenia? Tak? Masz rację, nie wszystkim się udaje za pierwszym razem, nie znaleźli jeszcze odpowiedniej metody i dzięki temu dostają niepowtarzalną szansę na to, by w końcu osiągnąć cel.

Co by się stało, gdybyś zostawił to, co nie działa, i skupił się na znalezieniu rozwiązania? **Oto co powiedziała jedna z osób będąca na terapii:** *Nie mogę uwierzyć, że zmarnowałam tyle czasu, by znaleźć wszystko to, co nie działa.* Co nie działa? „Nie potrafię rzucić palenia”, „Jak to jest, że ciągle myślę o papierosach?”, „Dlaczego nie potrafię się relaksować, gdy nie mam papierosów?”. To wszystko jest stratą czasu i zastanawianie się nad tym to tak, jakby płakać nad rozlanym mlekiem. Tracisz czas i nie zyskujesz rozwiązania. Znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Co mogę zrobić, by rzucić palenie, co mogę zrobić, by znaleźć więcej?” otwiera drzwi do nowych rozwiązań, a dzięki temu zyskujesz dużo więcej, więcej, niż mógłbyś się spodziewać.

Test: „Czy i Ty możesz rzucić palenie?”

Zróbmy krótkie ćwiczenie. Zadam Ci **3 serie pytań**, a Ty na nie uczciwie odpowiesz:

- Czy zapalenie papierosa uspokaja Cię, poprawia Twój nastrój?
- Czy papieros pozwala Ci się lepiej skupić?
- Czy gdy nie możesz zapalić, a masz akurat na to ochotę, czujesz się rozdrażniony?

I druga seria pytań:

- Jak to możliwe, że osoby, które nie palą, są spokojne i mają dobry nastrój bez papierosa?
- Jak to możliwe, że osoby, które nie palą, umieją się skupić bez papierosa?
- Jak to możliwe, że osoby, które nie palą, nie czują pustki i rozdrażnienia z powodu braku papierosa?

Być może stwierdzisz, że to nie to samo. Że one nie są uzależnione. Że one nie wiedzą, co to jest głód nikotynowy.

Dobrze, a zatem jeszcze 1 seria pytań:

- Czy i **TY, zanim zacząłeś palić**, byłeś spokojny i miałeś dobry nastrój bez papierosa?
- Czy i **TY, zanim zacząłeś palić**, umiałeś się skupić bez papierosa?
- Czy i **TY, zanim zacząłeś palić**, nie czułeś pustki i rozdrażnienia z powodu braku papierosa?

Czy już widzisz, w czym rzecz?

To nie jest tak, że inni mają lepiej, że nie są uzależnieni, że żyją w jakimś innym, lepszym świecie, w którym możliwe jest życie bez papierosa.

TY TEŻ taki byłeś, **TY TEŻ** byłeś szczęśliwy bez papierosa, **TY TEŻ** umiałeś się skupiać, nie denerwować, nie czuć pustki z powodu braku fajki...

Zapomniałeś tylko, że życie bez papierosa jest dużo bardziej fascynujące. Nie stałeś się kimś innym, niż byłeś. W ostatecznym rozrachunku i tak nie będziesz nikim innym niż sobą, zawsze pozostaniesz tym, kim się urodziłeś. Osobą pełną możliwości i zasobów, zdolną do zdobywania wiedzy i pewną siebie. Świetna informacja! To oznacza, że jedyne, co się zmieniło, to Twoje przekonania, czym dla Ciebie jest papieros. Istnieje prawdopodobieństwo, że również posiadasz przekonanie na temat swojej woli. Jeśli uważasz, że masz słabą wolę, to po pewnym czasie uświadomisz sobie, że to tylko przekonanie.

I wiesz co? Ja go nie zmienię, ale Ty możesz! Ty posiadasz zasoby, by to zrobić. Bez odpowiedniej wiedzy nie podejmiesz działania. [Ten poradnik](#) jest niczym bez Ciebie, to tylko tekst. W momencie gdy zaczniesz go czytać, zaczniesz nadawać słowom znaczenie i nagle stanie się rzecz zadziwiająca: powstanie narzędzie tak potężne, że prawdopodobnie po przeczytaniu poradnika podążysz dalej. Zaczniesz pytać i zobaczysz, ile jeszcze jest rzeczy do odkrycia. Zaczniesz poznawać, czym jest NLP.

Kiedyś, gdy jeszcze nie wmówili Ci, że nie masz talentu, że coś musisz albo że trzeba stać się kimś i coś mieć; kiedy miałeś to, co chciałeś, a nie to, co mówią, że trzeba mieć; w czasach gdy byłeś sobą, a nie tym, kim oni chcieli, żebyś był – wtedy miałeś życie pełne ciekawych dni i nie wiedziałeś, że podobno nie można żyć bez papierosa.

**A teraz najważniejsze pytanie: skoro kiedyś tak było,
to czy może tak być teraz?
W jaki sposób?**

To, co musisz zmienić w tej chwili, to swoje przekonania!

Nie wiem, kiedy zauważysz – teraz czy po przeczytaniu poradnika – że przekonania niekoniecznie opierają się na logicznej strukturze, wręcz przeciwnie – są zupełnie niezależne od niej. Ich celem nie jest pokrycie się z rzeczywistością, a jedynie jej subiektywna reprezentacja, która bywa nieprawdziwa. Ponieważ nie wiesz, co jest prawdziwe, musisz zbudować przekonanie, rodzaj wiary. Uważaj na nie, to jest dokładne obrócenie rzeczywistości o sto osiemdziesiąt stopni.

Im dłużej to czytasz, tym bardziej stwierdzasz, że to droga do momentu, do którego dążysz. Konflikt przekonań pomiędzy „Nie powinienem palić, bo to mi szkodzi” a „Nie potrafię normalnie funkcjonować bez papierosa” prowadzi do tego, że popadasz w stan konfuzji i braku koncepcji. Większość chcących rzucić palenie nie zna sposobu, by wyjść z tej pułapki. Tu pojawia się rozwiązanie w postaci zasobów intelektualnych znanych od niedawna, tak nowych, jak i tajemniczych. Dziś nazywa się to NLP, a Ty masz niesamowitą możliwość poznania czegoś, co wyprowadzi Cię ze świata halucynacji i podaruje Ci nowe i niesamowite możliwości w rzucaniu palenia.

Zmień więc swoje myślenie o papierosach już **DZISIAJ!** Nie jutro, nie w sylwestra, bo sam wiesz, że to nie działa. Zmień je właśnie **DZISIAJ!**

„Czy to trudne?” – pewnie spytasz. A co byś powiedział na to, że rzucanie palenia wcale nie musi być mordęgą? Że możesz przestać palić w każdej chwili, w której zechcesz? Że na myśl o papierosie nie szukasz już automatycznie paczki fajek w pobliżu?

A teraz wyobraź sobie, że **PRAKTYCZNE SPOSOBY z eBooka W jaki sposób nie rzucać palenia**. *Wszystko, czego absolutnie nie wolno robić w trakcie rzucania palenia* takie właśnie są! Tak proste i tak łatwe do zastosowania, ponieważ nie wymagają od Ciebie niczego więcej prócz **zmiany Twojego myślenia**. Żadnych magicznych plastrów, gum i pastylek, chowania papierosów, szukania zastępczych zajęć, żadnych obietnic i kar!

Czego więc dowiesz się z tego [eBooka](#)?

- Jak zmienić swoje **falsywe** przekonania, by **skutecznie** rzucić palenie.
- Czego **pod żadnym pozorem** nie robić podczas rzucania palenia.
- Czemu tradycyjne sposoby palenia są nieskuteczne.
- Jakich **5 destrukcyjnych słów** nie wolno Ci używać podczas rzucania palenia.
- Jakich jest **5 najczęstszych mitów** na temat papierosów, w które prawdopodobnie również Ty wierzysz.
- Jakie **5 ćwiczeń** pomoże Ci skutecznie rzucić palenie.
- Jak zachować **radość i szczęście** w pierwszych dniach abstinencji.
- Jak zwalczyć **strach, lęki i bóle fizyczne** po odstawieniu papierosów.
- Czemu gumi, pastylki i plastry nikotynowe Ci w tym nie pomogą.
- Czemu fora dyskusyjne dla palaczy wcale nie są dobrą pomocą w rzucaniu palenia.
- Czemu **silna wola** nie jest Ci wcale potrzebna, by rzucić palenie.
- Jak prawidłowo przeprowadzać **dialog wewnętrzny**.
- Czym są **kotwice emocjonalne** i jak mogą Ci one pomóc w rzucaniu palenia.

Jeśli jesteś już zmęczony ciągłą, wyczerpującą walką z nałogiem – zdobądź tę wiedzę, a w **NAGRODĘ** za zwycięską walkę...

Zafunduj sobie **DARMOWE** wakacje na Wyspach Kanaryjskich!

Jak to możliwe? Sam zobacz...

Załóżmy, że płacisz **10 zł** za paczkę (jeśli tyle jeszcze nie płacisz, to zapewniam Cię, że dzięki „zapobiegliwości” naszego rządu niebawem tyle niestety będzie kosztował Cię Twój nałóg...). Załóżmy też, że wypalasz jedną paczkę dziennie. Miesięcznie jest to więc wydatek rządu **300 zł**, a rocznie... **3600 zł!**

3600 zł! To tyle, co porządne, tygodniowe (a może i dwutygodniowe?) wakacje we dwoje na Wyspach Kanaryjskich. To genialnej jakości kilkudziesięciocalowy telewizor Full HD. To wreszcie równowartość porządnej pensji miesięcznej (a może i dwumiesięcznej?). Czy

naprawdę lubisz puszczać z dymkiem tyle pieniędzy: 1/12 albo i 1/6 swoich rocznych zarobków?!

Wyobraź sobie, że gdybyś przestał palić, to po roku te wakacje na Kanarach lub najnowszy telewizor miałbyś **ZA DARMO!** Czy nadal uważasz, że nie warto rzucić palenia? :-)

Jeśli nadal nie robi to na Tobie wrażenia, wykonaj prosty eksperyment: weź zapalniczkę i każdego dnia **spalaj 10-złotowy banknot** – to równowartość tego, ile dziennie kosztuje Cię Twój nałóg. Robi wrażenie, prawda?

Skończ z paleniem raz na zawsze i ciesz się życiem pełną piersią!

Jeśli więc:

- nie pomagają Ci dotychczasowe sposoby na rzucenie palenia,
- masz dość obgryzionych paznokci, nieprzespanych nocy i uczucia pustki po papierosie,
- masz dość słuchania od znajomych i rodziny: „A mówiłeś, że już nie palisz”, „A mówiłeś, że to już ostatni”,
- żal Ci pieniędzy, które mógłbyś przeznaczyć na PRAWDZIWE przyjemności,
- a ponadto zdajesz sobie sprawę, że KAŻDEGO DNIA igrasz ze śmiercią

– to po prostu... skończ z tym!

Uważaj... Oferuję Ci tylko i wyłącznie Prawdę. Gdy się ją pozna, nie ma możliwości powrotu. Jeśli chcesz ją poznać, to znaczy, że chcesz rzucić palenie bardziej niż kiedykolwiek. Jeśli uważasz się za osobę, która potrafi rzucić palenie, ale jeszcze nie dostrzegła jak, jeśli masz odwagę, by uświadomić sobie, co kryje się za paczką Twoich papierosów, to jesteś w odpowiednim miejscu do tego, by z nową wiedzą i umiejętnościami wyruszyć w ostatnią podróż na drodze do wolności.

Twoja 30-dniowa gwarancja zwrotu pieniędzy!

“ Udzielam Ci bezwarunkowej **30-dniowej gwarancji satysfakcji**. Jeżeli w ciągu 30 dni od daty zapłaty stwierdzisz, że nie jesteś usatysfakcjonowany i powiadomisz mnie o tym, **zwrócę Ci Twoje pieniądze**. ”

Iwona Kielar, wydawca

PS Czy już zwróciłeś uwagę na to, że dzięki gwarancji, bez żadnego ryzyka masz możliwość wypróbowania tej książki?

KUP TERAZ