

ALLEN CARR

IKAR

JEDNODUCHÝ SPÔSOB, AKO

PRESTAŤ

FAJČIŤ



AJ BEZ PEVNEJ VÔLE

Allen Carr's  
**Easyway**

Najúčinnejšia a najjednoduchšia  
metóda, ako sa **natrvalo zbaviť** cigariet.

JEDNODUCHÝ SPÔSOB, AKO  
**PRESTAŤ FAJČIŤ**  
AJ BEZ PEVNEJ VÔLE

ALLEN CARR

JEDNODUCHÝ SPÔSOB, AKO

**PRESTAŤ**

**FAJČIŤ**

AJ BEZ PEVNEJ VÔLE

***IKAR***

Venované Jackiemu, Emily a Harrymu  
a Timovi Glynne-Jonesovi & Nigelovi Mathesonovi,  
ktorí v neskutočnej miere prispeli k tomu,  
aby táto kniha vznikla.

Original Text Copyright

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2019

Translation © 2022 by Alžbeta Vörösová

Slovak edition © 2022 by IKAR, a. s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

## ALLEN CARR

Allen Carr bol vyše 30 rokov tuhým fajčiarom. Po mnohých neúspešných pokusoch sa mu v roku 1983 podarilo znížiť svoju konzumáciu zo 60 až 100 cigariet denne na nulu. Netrpel pri tom abstinенčnými príznakmi, nepotreboval na to pevnú vôľu, a ani len nepribral. Zistil, že objavil to, čo svet už dlho potreboval – jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť – a dal sa na misiu, ktorou pomáhal fajčiarom z celého sveta vyliečiť sa z tejto závislosti.

Vďaka fenomenálnemu úspechu jeho návodu získal medzinárodnú reputáciu ako celosvetovo popredný expert na to, ako prestať fajčiť, a jeho centrá dnes tvoria sieť po celom svete. Z jeho prvej knihy *Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť aj bez pevnej vôle*, sa predalo viac než 14 miliónov výtlačkov. Doteraz je celosvetovým bestsellerom, vydaným už vo viac než 40 rôznych jazykoch. V centrách Jednoduchého spôsobu Allena Carra, kde máte garanciu vrátenia peňazí, ak sa vám nepodarí s ľahkosťou prestať, s fajčením úspešne skončili stovky tisíc fajčiarov.

Metóda Jednoduchého spôsobu Allena Carra sa úspešne využíva pri kontrole telesnej hmotnosti, alkoholu, dlhoch, gamblerstve, rafinovanom cukre a kope iných závislostí a problémov.

Viac informácií o Jednoduchom spôsobe Allena Carra nájdete na [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com).

# OBSAH

	<b>Úvod . . . . .</b>	<b>8</b>
	<b>Predslov . . . . .</b>	<b>15</b>
KAPITOLA 1	<b>PREČO FAJČÍTE? . . . . .</b>	<b>19</b>
KAPITOLA 2	<b>PASCA NIKOTÍNU . . . . .</b>	<b>31</b>
KAPITOLA 3	<b>MÝTUS . . . . .</b>	<b>41</b>
KAPITOLA 4	<b>PRVÉ KROKY K SLOBODE . . . . .</b>	<b>53</b>
KAPITOLA 5	<b>ILÚZIA POTEŠENIA . . . . .</b>	<b>63</b>
KAPITOLA 6	<b>PRESVEDČENIE, A NIE VÔĽA . . . . .</b>	<b>79</b>
KAPITOLA 7	<b>TEÓRIA OSOBNOSTI SO SKLONOM K ZÁVISLOSTIAM . . . . .</b>	<b>89</b>
KAPITOLA 8	<b>ZÍSKAŤ SÚSTREDENOSŤ . . . . .</b>	<b>97</b>
KAPITOLA 9	<b>ŠÍRENIE MÝTU . . . . .</b>	<b>119</b>
KAPITOLA 10	<b>NÁHRADY NEFUNGUJÚ. . . . .</b>	<b>133</b>
KAPITOLA 11	<b>VÝHODY TOHO, ŽE FAJČÍTE . . . . .</b>	<b>141</b>
KAPITOLA 12	<b>VÝHODY TOHO, ŽE FAJČÍTE ELEKTRONICKÉ CIGARETY ALEBO KONZUMUJETE TABAK NA NAMÁČANIE, ŽUVANIE ČI CMÚĽANIE. . . . .</b>	<b>143</b>
KAPITOLA 13	<b>ČO TEDA S TÝM „POCITOM OPOJENIA“? . . . . .</b>	<b>145</b>
KAPITOLA 14	<b>TRÁPI VÁS VAŠA HMOTNOSŤ?. . . . .</b>	<b>155</b>
KAPITOLA 15	<b>VŠETCI FAJČIARI SÚ ROVNAKÍ . . . . .</b>	<b>163</b>
KAPITOLA 16	<b>NALIEHAVÉ OTÁZKY . . . . .</b>	<b>179</b>
KAPITOLA 17	<b>NIET SA ČOHO BÁŤ . . . . .</b>	<b>197</b>
KAPITOLA 18	<b>PREVZIAŤ MOC . . . . .</b>	<b>209</b>
KAPITOLA 19	<b>PRAVDA O ABSTINENCII . . . . .</b>	<b>223</b>
KAPITOLA 20	<b>VAŠA POSLEDNÁ CIGARETA . . . . .</b>	<b>239</b>
KAPITOLA 21	<b>ZOSTAŇTE SLOBODNÍ . . . . .</b>	<b>249</b>

# ÚVOD

Ako sa máte, prepánakráľa, riadiť tým najväčším bestsellerom všetkých čias o tom, ako prestať fajčiť? Krátko povedané: „Dôsledne.“ Dlhšia odpoveď by bola: tak, že využijete všetko, čo sa zistilo a aplikovalo za posledných 35 rokov na vyliečenie približne 30 miliónov fajčiarov v USA a po celom svete – áno, to znamená 30 miliónov fajčiarov, ktorí boli oslobodení od svojej závislosti – a hoci sa vám tomu možno momentálne ťažko verí, práve vy môžete toto číslo zvýšiť na 30 000 001 a viac.

Máte v rukách najaktuálnejšiu verziu návodu *Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť aj bez pevnej vôle* od Allena Carra, ktorá je plná najnovších poznatkov a najlepších metód. Oslobodí vás nielen od fajčenia, elektronických cigariet, žuvacieho či namáčačieho tabaku, alebo akéhokoľvek iného nikotínového výrobku, ale taktiež zabezpečí, že to pre vás bude ľahké a príjemné. Keď Allen Carr prvýkrát vydal *Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť aj bez pevnej vôle*, jeho tvrdenia sa stretli s veľkým skepticizmom. Táto výnimočná americká aktualizácia jeho návodu však už čerpá z neslýchaného záznamu sledovania vyliečených, ktoré som už spomenul v úvodnom odseku.

Prestať s fajčením klasických alebo elektronických cigariet však nie je niečo, čo sa stane z jedného dňa na druhý, však? Niektorí ľudia na to potrebujú mesiace alebo roky a aj tak sa nezdá, že by úplne prestali mať chuť na cigaretu. Keď som ešte sám bol tuhým fajčiarom, mal som k tomu asi takýto postoj: „Jasné, bolo by super prestať, ale teraz na to nemám čas. A keďže som vyskúšal už asi každý návod na to, ako si odvyknúť, a vôbec nič mi nepomohlo, načo sa o to mám vlastne snažiť?“

Viedol som zaneprázdnený život, mal som úspešnú kariéru, a keď som musel zvládať tlak, ktorý to všetko so sebou prinášalo, mal som pocit, že cigarety ma poháňajú vpred. Že sú akousi stimuláciou, nástrojom na zníženie stresu, že mi pomáhajú uvoľniť

a sústrediť sa, a zároveň fungovali ako odmena, ktorá mi dopriala prestávky (ako tuhý fajčiar som ich potreboval asi každých 10 minút!). Bol som úplne presvedčený, že napriek zjavným nevýhodám fajčenia nie som schopný žiť bez neho. Ako mnoho iných fajčiarov, ktorí si o sebe myslia, že sú „beznádejné prípady“, som sa teda rozhodol, že radšej chcem krátky život fajčiara než to, čo sa mi zdalo ako dlhší, no zato mizerný život nefajčiara. Vravrel som si: „Aj keby som dokázal prestať – načo by to bolo dobré? Kto by sa chcel celý zvyšok života cítiť pod psa?“

Mal som naozaj šťastie, že ma niekto prinútil vidieť pravdu. Asi pred dvadsiatimi rokmi som išiel do pôvodného centra Allena Carra v Londýne. Vo svojom skalopevnom presvedčení o tom, že mi to určite nemôže pomôcť ukončiť moju závislosť od 80 cigariet denne, som bol takmer sabotérom. Naozaj som tam šiel pod nátlakom. Keďže to chcela moja žena, súhlasil som, ale len s podmienkou, že keď sa ten seminár skončí a ja budem stále zarytým fajčiarom, bude sa musieť aspoň 12 mesiacov zdržať domrzenia o tom, ako by som mal zas skúsiť odvyknúť si. Nik nebol prekvapenejší a naradostenejší než ja (a asi aj moja žena), keď ma jednoduchý postup Allena Carra napokon oslobodil.

Keby som bol vtedy otvorenejší, vôbec by som nebol býval prekvapený. V čase, keď som sa tam prihlásil, Allen svojimi seminármi a knihami pomohol prestať už mnohým. Boli na to očitelné dôkazy, ale ja ako tuhý fajčiar, ktorého celá existencia sa odvíjala okolo „ďalšej cigarety“, som ich vidieť nemohol. Spätne sa dá povedať, že práve táto časť mojej osobnosti to jednoducho nechcela vidieť. Na to, aby som sa presvedčil, som to potreboval zažiť na vlastnej koži – čo bola skúsenosť, ktorá mi zmenila život.

Allen po tretinu storočia tiež zvykol vyfajčiť 60 až 100 cigariet denne. Okrem akupunktúry už dávno vyskúšal všetky tradičné i netradičné postupy, no bez úspechu. Napokon sa, rovnako ako ja, vzdal všetkej snahy, v presvedčení: „Raz fajčiarom, navždy fajčiarom.“ Potom však objavil niečo, čo ho motivovalo ešte raz to skúsiť.



Ako sám povedal: „Zo dňa na deň som sa dostal zo 100 cigariet denne na žiadnu – bez zlej nálady alebo pocitu straty, prázdnoty či depresie. Práve naopak, celý priebeh som si užíval. Ešte predtým, než som zahasil svoju poslednú cigaretu, som vedel, že som nefajčiar, a odvtedy som nemal ani len to najslabšie nutkanie na fajčenie.“

Pre Allena to bolo niečo neskutočné a okamžite si uvedomil, že objavil návod, ktorý každému fajčiarovi pomôže prestať fajčiť:

***Lahko, okamžite a bezbolestne.***

***Bez toho, aby ste museli používať silu vôle, rôzne pomôcky, náhrady alebo iné triky.***

***Bez toho, aby ste trpeli úzkosťami, depresiou alebo abstinenčnými príznakmi.***

***Bez toho, aby ste pribrali.***

Potom, čo mu všetci fajčiar z okruhu priateľov a rodiny poslúžili ako pokusné králiky, vzdal sa pozície kvalifikovaného účtovníka a založil centrum na pomoc ďalším fajčiarom. Svoju metódu nazval JEDNODUCHÝ SPÔSOB, ktorý bol taký úspešný, že dnes centrá Jednoduchého spôsobu Allena Carra nájdete vo viac než 150 mestách v 50 krajinách po celom svete. Knihy, ktoré vychádzajú z jeho metódy, sú bestsellermi a vychádzajú vo viac než 40 jazykoch, ku ktorým každoročne pribúdajú ďalšie.

Allen si rýchlo uvedomil, že jeho metóda sa dá aplikovať aj na množstvo iných problémov. A tak táto metóda pomohla už miliónom ľudí k tomu, aby prestali fajčiť, piť alkohol, brať kokaín alebo iné nelegálne látky, ako aj k zbaveniu sa závislosti od cukru, nadmerného príjmu potravy, strachu z lietania, a dokonca aj gamblerstva, zbytočného utrácania peňazí a závislosti od technológií či digitálnych a sociálnych médií.

Bol som taký inšpirovaný Allenom a tým, čo som vnímal ako jeho zázračnú metódu, že som otravoval a presviedčal jeho i Robina Hayleyho (dnes predsedu Jednoduchého spôsobu Allena Carra).

ra), aby mi dovolili zapojiť sa do ich misie, ktorou chceli vyliečiť svet z fajčenia. Našťastie sa mi podarilo ich prehovoriť. Byť školený Allenom a Robinom bola jedna z najužitočnejších skúseností môjho života. A môcť si dovoliť brať Allena nielen ako svojho kouča a mentora, ale aj ako kamaráta bolo úžasným privilegiom.

Za posledných dvadsať rokov mi prešlo rukami viac než 30 000 fajčiarov v pôvodnom centre Allena Carra v Londýne, ako aj fajčiari naprieč celými USA a v každom kúte sveta. Bolo mi čťou viesť tím, ktorý túto metódu posunul z New Yorku do Nového Mexika, z Los Angeles do Moskvy, z Milwaukee do Singapuru, do Sydney, do Santiaga a do mnohých ďalších krajín.

Od Allena sme dostali za úlohu zabezpečiť, aby jeho odkaz dosiahol svoj plný potenciál, a tak sme Jednoduchý spôsob Allena Carra konvertovali z videí na dévedéčka, z prezenčných seminárov do aplikácií, z počítačových hier do audiokníh či online videoprogramov, posúvajúc hranice čoraz ďalej tak, aby tento návod existoval v každom najnovšom digitálnom programe, ktorý bol práve vyvinutý.

Za týmto fenomenálnym úspechom sa skrýva jednoduchá pravda – pravda, ktorú Allen objavil úplne náhodou a posunul ďalej desiatkam miliónov ľudí, ako som ja. Nikto z nás nečakal, že to, akí sme boli, by sa dalo zmeniť. A to nás všetkých spája. Všetci sme boli skeptickí, všetci sme mali tie isté ilúzie. Je tu nekonečný zástup fajčiarov klasických i elektronických cigariet, ktorí trpia svojou vlastnou nočnou morou, presvedčení o tom, že fajčenie je pre nich potešením, že z neho majú nejaký úžitok, a predovšetkým, že prestať s ním je ťažké, ak nie nemožné.

Pravda o závislosti od fajčenia klasických alebo elektronických cigariet či užívaní nikotínu v akejkoľvek inej podobe sa skrýva pred väčšinou fajčiarov a závislých, a dokonca aj pred mnohými bývalými fajčiarmi. Práve preto mnohí z nich prestanú len silou vôle, a naďalej majú stále chuť na cigaretu – dávno po tom, čo zahasili tú poslednú. Veria, že prinášajú obeť a že musia žiť bez niečoho, čo im prináša potešenie alebo podporu, pretože si myslia, že to pomá-

ha udržiavať váhu pod kontrolou, uvoľniť sa, socializovať sa a zvládať stres. Hlavným kľúčom k tomu, aby ste unikli z pasce nikotínu a zostali navždy slobodnými, je porozumieť jednoduchej pravde a rozpoznať, že sa vás týka. Na to však treba špeciálnu metódu.

### **JEDNODUCHÝ SPÔSOB ALLENA CARRA JE METÓDOU, KTORÁ FUNGUJE**

Táto kniha, tak ako všetky knihy o Jednoduchom spôsobe, vám pomôže uvidieť holú pravdu. Je vytvorená pre zaneprázdnených ľudí, ktorí musia zvládať nároky 21. storočia a vedia oceniť jasné a vecné vedenie. Nie je o pocitoch viny, šikanovaní, strachu alebo odstrašujúcich taktikách; sami zistíte, že všetky tieto techniky robia odvykanie ešte ťažším. *Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť* vám ponúka štruktúrovaný, ľahko pochopiteľný postup, podľa ktorého prestanete s fajčením ľahko, bezbolestne a natrvalo.

Ak fajčíte elektronické cigarety, používate tabak bez dymu, kupujete tradičný tabak, tabak na žuvanie či namáčanie alebo akýkoľvek iný nikotínový výrobok, ktorý som už spomínal, táto kniha je určená práve pre vás.

Aby sa vám čítalo plynule, budeme sa väčšinou zmieňovať o fajčiároch klasických cigariet. Nech sa však užívatelia ostatných nikotínových výrobkov nenechajú odradiť neustálym spomínaním cigariet a fajčenia – v podstate každý aspekt sa dá vzťahovať aj na užívanie akéhokoľvek iného nikotínového výrobku.

Všetko, čo vám na to treba, je pokračovať s fajčením alebo užívaním nikotínu rovnako ako inokedy, kým budete čítať túto knihu. Krása Jednoduchého spôsobu Allena Carra spočíva v tom, že nemusíte prestať, kým nebudete stopercentne pripravení na to, aby ste dofajčili svoju poslednú cigaretu, svoju poslednú elektronickú cigaretu atď.

Ja sám nesiem zodpovednosť za to, aby naše knihy boli verné pôvodnej metóde Allena Carra. Odkedy nás Allen opustil, dostávam návrhy, aby som sa prezentoval ako autor kníh, ktoré sme vydali

po jeho smrti. Podľa mňa by to nebolo správne. Každá nová kniha sa totiž píše výhradne v súlade so skvelou metódou Jednoduchého spôsobu Allena Carra. V našich nových knihách sme len aktualizovali a pozmenili jej formát tak, aby bola moderná a vzťahovala sa na všetkých, čo sa chcú oslobodiť od závislostí dnešnej doby. V súčasnosti napríklad potrebujeme poskytovať rady týkajúce sa užívania elektronických cigariet či prijímania nikotínu v inej forme než cez cigaretu, cigaru alebo fajku. Závislosť od nikotínu začala za posledných 35 rokov stúpať závažnou rýchlosťou.

Taktiež sa potrebujeme zaoberať problémami, ktoré v čase, keď Allen písal svoju pôvodnú knihu, možno neboli také výrazné alebo dostatočne preskúmané.

Až v americkej verzii 21. storočia sa prvýkrát zaoberáme problémami, ako sú:

- **sebapoškodzovanie**
- **vplyv fajčenia na metabolizmus**
- **depresia a úzkosť spôsobená nikotínom**
- **prepojenie medzi fajčením a marihuanou**
- **vplyv sociálnych médií, herných a streamovacích kanálov**

Okrem toho sa problémom ako:

- **chuť do jedla a priberanie**
- **stres**
- **notorické fajčenie/závislosť od nikotínu**
- **pokračujúci vplyv televízie a filmov**

venujeme v súčasnejšom kontexte, viac do hĺbky a detailnejšie než v originálnej verzii.

Vo svojej podstate je táto metóda taká neutrálna, široká, adaptovateľná a efektívna, ako bola odjakživa, čím nám dovoľuje aplikovať ju aj na množstvo iných závislostí a problémov, ktoré sa netýkajú fajčenia. Či už je to závislosť od alkoholu alebo cukru, gamblerstvo alebo nadbytočné vyhadzovanie peňazí, strach z lietania, paranoja, závislosť od digitálnych/sociálnych médií,

alebo dokonca od „tvrdých drog“, táto metóda pomôže všetkým, ktorí to potrebujú, jednoduchým a zrozumiteľným spôsobom, povedaným na rovinu.

V našich knihách nie je ani slovo, ktoré Allen nenapísal, alebo ktoré by nebol napísal, keby bol ešte medzi nami. Práve preto sú aktualizácie, anekdoty a analógie, ktoré nie sú jeho vlastným dielom – tie, ktoré som zmodernizoval alebo pridal ja – napísané v Allenovom mene, aby tým nebadane doplnili jeho pôvodný text a postup.

Považujem za veľké privilegium, že som smel s Allenom blízko spolupracovať na knihách Jednoduchého spôsobu, kým bol ešte nažive. Vďaka tomu som pochopil, ako sa jeho metóda dá využiť pri akejkolvek inej závislosti alebo probléme.

Spolu sme skúmali a plánovali budúci vývoj tejto metódy. Bol som naozaj šťastný, že zodpovednosťou za pokračovanie v jeho misii ma poveril sám Allen. Je to zodpovednosť, ktorú som prijal s pokorou a ktorú beriem neskutočne vážne.

Keď mám povedať pravdu, pred tým, než som mal to šťastie stretnúť Allena, som o závislostiach nevedel nič. Nielenže ma oslobodil od závislosti, ktorá by ma inak už dávno bola zabila, ale naučil ma aj všetko o tom, ako závislosti liečiť: ako fungujú, ako ich Jednoduchým spôsobom môžeme poraziť, a každému tak pomôcť odvyknúť si od nikotínu ľahko, bezbolestne a bez pevnej vôle.

Na Allenových knihách pracujem už takmer dvadsať rokov, no stále s radosťou smerujem všetku chválu a uznanie na tohto neoceniteľného muža: všetko je to len vďaka Allenovi Carrovi.

Z vlastnej radostnej skúsenosti viem, že prínos z nasledovania tejto metódy vám môže zmeniť život. Tak vás teda teraz nechávam v tých najbezpečnejších rukách – v rukách Allena Carra a jeho „Jednoduchého spôsobu“.

### **John Dacey**

*Globálny CEO a vrchný terapeut, Jednoduchý spôsob Allena Carra*  
*Spoluautor knihy Allen Carr: Jednoduchý spôsob, ako prestať fajčiť aj bez pevnej vôle*

# **PREDSLOV**

**Bol som najhorším fajčiarom na tejto planéte.  
Fajčiari sú povestní strkaním hlavy do piesku.  
Pokračovať v robení niečoho, o čom viete, že vám to  
škodí na zdraví, to sa dá, iba keď tento fakt vytesníte.  
Následkom toho sa závislosť od nikotínu stáva  
osamelou skúsenosťou.  
Paradoxne, hoci by fajčenie malo byť spoločenskou aktivitou,  
fajčiarov zanecháva s pocitom, že sú jedinými,  
kto má nejaký problém.  
Môžem vás však ubezpečiť:**

## ***NIE STE V TOM SAMI***

V čase, keď čítate túto knihu, tisíce fajčiarov robia to isté – snažia sa nájsť riešenie na svoj problém s fajčením.

Vy ste *urobili* kľúčový prvý krok, otvorili ste sa tomu, že chcete prestať s fajčením klasických alebo elektronických cigariet či s akoukoľvek inou formou závislosti od nikotínu. Priznali ste si, že na fajčení alebo užívaní nikotínu je niečo, čo vás robí nešťastnými. Možno ešte presne neviete, čo to je, ale viete, že je to závažné a chcete to vyriešiť. Či ste sami náhodou objavili Jednoduchý spôsob alebo, čo je pravdepodobnejšie, vám ho odporučil niekto z vašich priateľov, kolegov alebo neplatená propagácia nejakou celebritou, buďte si istí: ste v bezpečných rukách, a či tomu už teraz veríte alebo nie, očakáva vás sloboda.

Niektorí ľudia strávili celý život v márnej snahe prestať fajčiť. Iní prestali okamžite. Ak si myslíte, že to tak je preto, že je viacero druhov fajčiarov, skúste sa nad tým ešte raz zamyslieť. Všetci fajčiari sú uviaznutí v tej istej pasci. Ja som sa o to márne pokúšal mnohokrát, než som objavil metódu, ktorá mi umožnila prestať navždy.

Čo sa zmenilo? To, že som pochopil, kde je problém. Ako väčšina fajčiarov, aj ja som bol presvedčený, že mi cigarety ponúkali akési potešenie alebo barličku. Veril som tomu, aj keď ma fajčenie vôbec netešilo a cítil som sa z neho mizerne. Neuvedomoval som si, že som za blázna; že som jednoducho padol do tej najzlovestnejšej a najrafinovanejšej pasce, na vynález ktorej sa kedy spojili človek a príroda. Kombinácia vymývania mozgov a závislosti ma priviedli k presvedčeniu, že fajčenie mi prinášalo niečo prospešné alebo potešujúce.

Len čo som prekukol túto ilúziu, moja túžba po fajčení zmizla a ja som bol schopný pomôcť iným závislým od nikotínu prestať ľahko, okamžite a bezbolestne, bez toho, aby museli zapojiť silu vôle alebo používať náhrady, či trpieť nepríjemnými abstinencnými príznakmi. Úvodnú etapu vašej cesty k slobode strávim nazeraním na to, ako chápete fajčenie a prečo si myslíte, že to robíte.

Na konci tejto etapy budete skutočne rozumieť tomu, prečo fajčíte, prečo ste doteraz neboli schopní prestať, ako fajčenie mení a narúša vaše správanie a čo potrebujete urobiť na to, aby ste začali svoju úspešnú snahu o slobodu.

Jediné, čo musíte urobiť, je nasledovať tieto pokyny.

Nemusíte sa snažiť prestať fajčiť klasické a elektronické cigarety alebo užívať akýkoľvek iný nikotínový výrobok, či snažiť sa zmeniť vaše fajčiarske návyky skôr, než dočítate túto knihu. Práve naopak, je dôležité, aby ste pokračovali vo fajčení tak ako zvyčajne. Netrápte sa, ak vás myšlienka na pokračovanie vo fajčení po tento čas obťažuje alebo ak sa cítite nervózne, úzkostlivo či sklúčené pri pomyslení na to, že na konci knihy prestanete.

Dôverujte, že táto kniha zodpovie každú jednu otázku a rozptýli každú obavu, ktorú máte. Verte, že vás privedie k novému životu, životu šťastného nefajčiara. S týmto prístupom nemáte čo stratiť, môžete len získať.

V tomto momente ste ešte stále fajčiarmi; takže ak cítite nutkanie na cigaretu, pokojne si ju dajte. Najdôležitejšie je, aby ste ne-

robili nič, pri čom by sa vám zdalo, že sa o niečo oberáte. Neskôr vysvetlím prečo. Podobne, ak ste nefajčili už aspoň viac než deň, ale zostali ste závislí od elektronických cigariet, nikotínových žuvačiek alebo náplastí, či akéhokoľvek iného nikotínového výrobku, pokračujte v užívaní týchto výrobkov tak ako doteraz, bez toho, aby ste sa pokúšali znížiť svoju konzumáciu alebo ju dostať pod kontrolu.

Ak ste prestali užívať nikotín už pred časom, nemusíte s tým znovu začínať, jednoducho ignorujte odkazy na pokračovanie s fajčením a na konci knihy môžete potvrdiť, že už ste mali svoju poslednú dávku nikotínu bez toho, aby ste si museli poslednýkrát zafajčiť, zažuvať a pod.

Jediné, čo nateraz potrebujete vedieť, je, že keď prestanete s Jednoduchým spôsobom, bude to bezbolestné. Nepotrebujete pevnú vôľu, treba len nasledovať pokyny a zistiť, aké jednoduché je oslobodiť sa od nikotínu a, čo je ešte dôležitejšie, zostať slobodnými.

Tak teda, ak ste pripravení, začnime.



## KAPITOLA 1

# PREČO FAJČÍTE?

### V TEJTO KAPITOLE

- Zoznámte sa s nikotínom • Čo je vlastne „absták“?
- Pevná vôľa nie je nutnosťou • Malá príšera
- Logický záver • Tá dobrá správa • Brainwashing

**Keď sa fajčiarov spýtate, prečo fajčia, nájdú veľa rôznych dôvodov. Zriedka však odpovedia správne. Preto začneme tým, že sa uistíme, či ste si vedomí skutočného dôvodu, pre ktorý fajčíte alebo užívate nikotín.**

### ZOZNÁMTE SA S NIKOTÍNOM

Keď fajčíte cigaretu, vdychujete drogu zvanú nikotín. Slovo droga by ste mohli nahradiť slovom jed. Poďme sa naň pozrieť podrobnejšie.

Vo svojom základe je nikotín bezfarebnou, olejovitou látkou, aj relatívne malá dávka ktorej je pre ľudí smrteľná. Je to najrýchlejšia návyková droga, akú doposiaľ poznáme, rýchlejšia než heroín.

Ak cigaretu fajčíte na 20 ťahov, dávate si 20 dávok s každou cigaretou, ktorú vyfajčíte... To je, ako keby ste nikotín do seba strieľali guľometom.

Nikotín sa veľmi rýchlo dostáva do obehu, no aj ho rýchlo opúšťa. Len čo zahasíte cigaretu, hladina nikotínu rýchlo klesá a táto droga začína z vášho tela ustupovať. Ak by ste si zmerali hladinu tejto drogy vo vašom krvnom obehu po tom, čo ste si zafajčili, zistili by ste, že sa po 30 minútach znížila zhruba na polovicu a po hodine asi na štvrtinu. To vysvetľuje, prečo bežná škatuľka obsahuje 20 cigariet a väčšina fajčiarov vyfajčí zhruba jednu škatuľku denne. Ak ste na tom tak, ako som na tom bol ja, keď som ešte fajčil, a tiež vyfajčíte tri až štyri škatuľky denne,

nebojte sa. Neznamená to, že ste závislejší, ani že pre tých z vás bude ťažšie prestať.

***Nikotín ustupuje z tela veľmi rýchlo. Do ôsmich hodín, odkedy ste zahasili cigaretu, ste už bez 97 percent nikotínu a do troch dní bez 100 percent.***

## **ČO JE VLASTNE „ABSTÁK“?**

Väčšina fajčiarov si pod týmto slovom predstaví „bolesti a strašnú chuť“, ktorými trpia, keď sa snažia prestať. V skutočnosti sú fyzické prejavy abstinencie také mierne, až sú takmer nevnímateľné.

Nechápte ma zle: všetky tie naozaj nepríjemné fyzické symptómy, ktorými ste trpeli, ak ste sa niekedy už pokúsili prestať, sú skutočné. Nie sú však spôsobené abstinenciou od nikotínu; sú fyzickou reakciou na psychický proces, v rámci ktorého chcete cigaretu, ale nemôžete ju mať.

Neskôr vysvetlím viac, no ak principiálne viete prijať tento fakt, urobili ste veľký krok k tomu, aby ste sa stali slobodnými. Ak si nie ste celkom istí, či to dokážete prijať, ani len vo všeobecnosti, nezúfajte, pozrieme sa na to zblížša.

***Neprijemné fyzické prejavy sú síce skutočné, sú však výsledkom psychického procesu, v rámci ktorého chcete cigaretu, ale nemôžete ju mať.***

Predstavte si dieťa, ktorému vzali jeho obľúbenú hračku. Fyzické prejavy, ktoré to spôsobuje, sú skutočné a zreteľné – červená tvár, vypúlené oči, hnev, zúrivosť, pocit úzkosti, podráždenosti a neistoty.

Znie vám to povedome? Neopisuje to aj vaše pocity v minulosti, keď ste sa bezúspešne snažili prestať fajčiť? Dieťa však netrpí fyzickou abstinenciou od nejakej drogy; zažíva celú škálu fyzických symptómov, ktoré sú výsledkom psychického procesu: „CHCEM TO! NEMÔŽEM TO MAŤ! AAACH!“

To, čo spôsobuje tieto skutočne nepríjemné fyzické príznaky, keď sa snažíte oslobodiť sa od závislosti od nikotínu, nie je fyzický abstinенčný syndróm, je to skôr „chcenie cigarety alebo elektronickej cigarety“.

### „CHCEM CIGARETU! NEMÔŽEM JU MAŤ! AAACH!“

Odpoveďou na tento myšlienkový proces je pocit podráždenia, úzkosti, hnevu a dvíhania žalúdka, ktorý vnímame ako fyzické abstinенčné prejavy.

Jediným dôvodom, pre ktorý „chcete cigaretu“, je presvedčenie o tom, že to pre vás znamená niečo dobré. Takže, ak dokážem vysvetliť, že fajčenie alebo akákoľvek iná forma nikotínu vám nijako nepomáha, a predovšetkým, ak viem opísať, ako ste uverili klamstvu o jeho prospešnosti, už cigaretu nebudete chcieť. Však?

Tak sa pohnime o stupeň ďalej. Ak nechcete cigaretu, nebudete mať pocit: „CHCEM CIGARETU! NEMÔŽEM JU MAŤ! AAACH!“

Možno sa to ťažko prijíma, hlavne na začiatku tohto procesu, prečítajte si však, prosím, ešte raz celú časť od otázky „Čo je vlastne ‚ABSŤÁK‘?“, aby ste si to teraz mohli zrekapitulovať. Neočakávam, že v tejto fáze budete bezvýhradne súhlasiť s tým, čo tvrdím. Skúste sa len, prosím, zamyslieť, či by to, čo tvrdím, nemohlo byť pravdivé.

Nechcem nikomu predpisovať, čo má robiť. Robte si, čo chcete. Jediné, čo tvrdím, je: Ak chcete prestať fajčiť, prečítajte si Allena Carra.

**Chrissie Hynde**

### PEVNÁ VÔĽA NIE JE NUTNOSŤOU

Všetky skutočné ťažkosti, ktoré fajčiari zažívajú, keď sa snažia prestať, sú prevažne psychologické, pretože zápasia s myšlienkami

kou chcenia niečoho, čo nemôžu mať, a cítia potrebu bojovať proti pokušeniu znova si zafajčiť.

Nevysvetľuje to prípad bývalých fajčiarov, ktorých raz za čas stretnete – tých, čo prestali fajčiť pred mesiacmi, ba až rokmi, a predsa si z toho ešte stále trhajú vlasy? Vo svojom tele nemajú už ani stopu nikotínu – takže sa nedá hovoriť o fyzických abstinčných príznakoch – no aj tak smútia za svojou drogou. Je to práve toto „smútenie“, čo spôsobuje nepríjemné fyzické pocity, nie abstinencia od nikotínu. Vy však nemusíte prechádzať týmito nepríjemnosťami. S Jednoduchým spôsobom sa vyhneme psychickým ťažkostiam. Práve preto nepotrebuje pevnú vôľu.

Fyzický absták od nikotínu je taký mierny, že väčšina fajčiarov si ani neuvedomuje, že ho majú každý deň a noc počas svojho fajčiarskeho života. Väčšina z nich si to nikdy nevšimne. Prejavuje sa len ako jemný, prázdny, trochu neistý pocit, podobný hladu, ktorý si vysvetľujete ako pocit, „že niečo chýba“.

Nikotín je návyková droga, ktorá vás dostane veľmi rýchlo, stačí jedna cigareta – no, našťastie, je rovnako ľahké dostať sa z nej. Nikotín sa úplne uvoľní z vášho obehu v priebehu pár dní. Prečo je potom také ťažké prestať? A prečo fajčiari, ktorí prestali fajčiť pred mesiacmi, alebo dokonca rokmi, majú ešte stále chuť na cigaretu?

### ***Táto závislosť je na 1 percento fyzická a na 99 percent psychická!***

Chápete, aké je vzhľadom na to nezmyselné používať výrobky obsahujúce nikotín v snahe o skoncovanie so závislosťou od neho?

Elektronické cigarety, náplasti a žuvačky s nikotínom, nikotínové inhalátory a pastilky sa sústreďia len na 1 percento celého problému a nechávajú vás trpieť tých zvyšných 99 percent – celú psychologickú časť. Vôbec sa nečudujem, že ste v minulosti zlyhali. Zvládnite to z psychickej stránky, a to 1 percento fyzickej závislosti sa bude dať ľahko prekonať.