

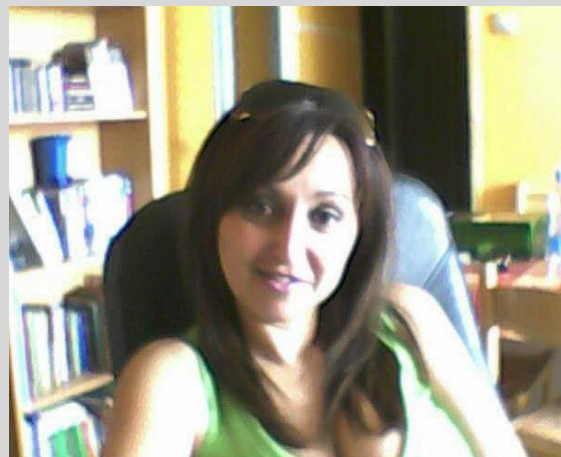
# Jak přestat kouřit hned online

---

---

SE MNOU TO  
DOKÁŽEŠ!

---



**KDO VLASTNĚ JSEM? OBYČEJNÁ ŽENA, KTERÁ CHCE  
PRO SVÉ DĚTI ZMĚNIT SVĚT A UDĚLAT HO  
KRÁSNĚJŠÍM A ZDRAVĚJŠÍM.**

Eva Musilová obchodní manažerka spol. Hledasreklamu.cz a šéfredaktor internetového magazínu, [Ženská logika.cz](http://ZenskaLogika.cz).

Magazín je zaměřený nejen pro ženy, ale i pro muže. Najdete zde příběhy ze života, rady našich čtenářek a také spoustu zajímavých a chutných receptů z celého světa.

Začali jsme Gruzii, Ruskem, Čínou, dalekým Řeckem a tím určitě nekončíme, protože máme v plánu vám představit i Arabskou a Thajskou kuchyni.

V oblasti zdravého stylu se dozvíte metody vhodného cvičení, doplněné o videoblogy a články.

Nový projekt, který jsem podpořila svou účastí a je to takové mé miminko, se jmenuje „Jak přestat kouřit hned online“

V tomto projektu chci přivést co nejvíce lidí k myšlence, že kouření je hloupost a nedůležitá součást našich životů. Myslím, že když nás bude více a budeme se vzájemně podporovat, máme obrovskou šanci na úspěch. Vyhrát

nad démonem kouření je pro mě teď největší životní výzvou, které chci dosáhnout.

Věřím, že nám to spolu půjde velice dobře a budeme si vzájemnou oporou.

Pro začátek jsem vám připravila tento E-book, abyste měli pomocníka při prvním měsíci bez cigaret. Veškeré rady a instrukce vám píši z vlastní zkušenosti a to co děláte vy, dělám i já společně s vámi. Takže nám vše držím palce a jdeme do toho!

## Jak překonat první dny boje s démonem cigaret?

1. Rozhodli jste se, že už navždy skončíte to věčné a otravné otroctví k cigaretě? Už dávno vám nefunguje, že si zapálíte, kdy chcete vy?
2. Teď už kouříte jednu za druhou, a pokud máte velký stres, dáte i více než jen jednu krabičku?
3. Vyčítáte si každou koupenou krabičku a počítáte peníze, které zbytečně utratíte?
4. Řekli už vám děti, že to u vás v pokoji smrdí kouřem a že byste měli přestat kouřit?
5. Dýchá se vám špatně, když jdete větší dálku nebo stoupáte do schodů? Necháte raději ujet autobus než byste se trochu zadýchali?

6. Stává se vám často, že vám dojdou cigarety, když je všude zavřeno a vy nemáte zásobu? Musíte si tedy kupovat vždy více krabiček nebo rovnou celý kartón a to ztenčí dost vaší peněženku?
  7. Už jste zkoušeli všechny výše vyjmenované body řešit změnou na kouření elektronické cigarety?
  8. Už se vám stalo, že vás cigareta vzbudila v noci ze spaní?
- 

SCHVÁLNĚ

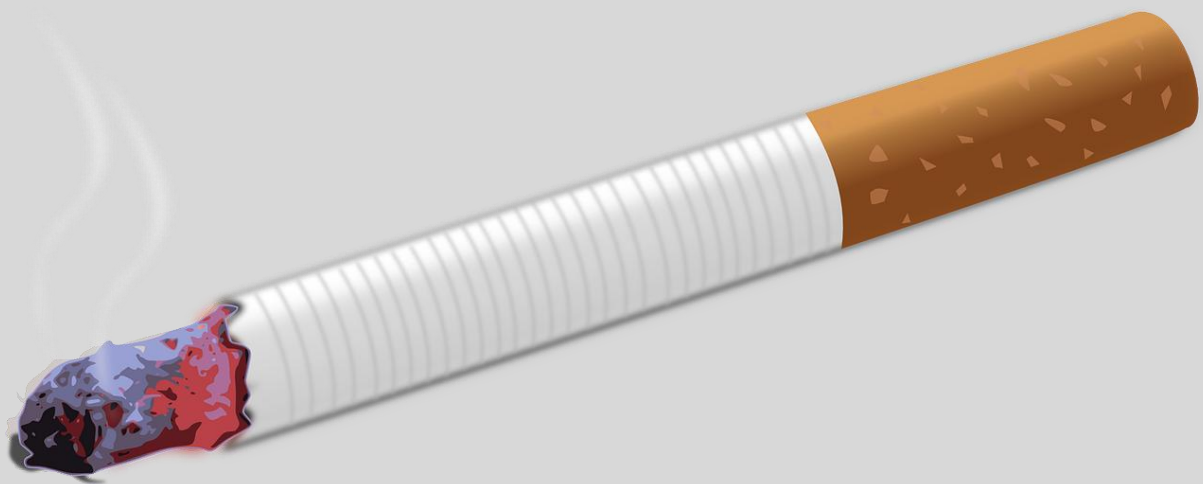
NA KOLIK BODŮ

JSTE

ODPOVĚDĚLI

ANO?

---



**Pokud na většinu, došli jste do stejného bodu jako já a začnete si říkat, proč nepoužíváte správné myšlení, když jste člověk a nejste žádné hloupé zvíře.**

**Rozdíl mezi člověkem a zvířetem je totiž ten, že člověk může využívat logické, rozumné myšlení a ví jaký je rozdíl mezi dobrým a špatným řešením situace.**

**Kdežto zvíře se řídí, pouze svými orientačními smysly,**

**instinktem, čichem, atd. Zvíře neví co je dobré a co zlé, zvíře pouze odhaduje podle situace a síly protivníka.**

**JE TO TAK JEDNODUCHÉ A URČITĚ TO VŠICHNI VÍME!**

**Proč tedy veškeré závislosti necháváme, aby naše životy tak ovlivňovali? Protože i my se dost často rozhodujeme jen podle potřeb, chůtí a fyzických vlastností.**

**My se zaměříme na závislost na cigaretě a zkusíme si připravit bojový plán na první dny bez cigarety.**

## VŠE CO BUDU POTŘEBOVAT, KDYŽ SE ROZHODNU NEKOUŘIT!!!

---

1. Ovoce nebo zeleninu na chroupání a dodávání vitamínů do těla.

2. Bonbóny, sušenky na první týden bez nikotinu.

3. Dýňová nebo slunečnicová semínka, abyste tolik nemlsali sladkosti a měli možnost to střídat.

4. Tyčinky a spoustu tekutin.

5. Zaměstnat své ruce nějakou činností. Ženy to mají jednodušší, protože pořád něco dělají v domácnosti, nebo kolem dětí.

6. Muži musí něco kutit nebo číst si. Činnost musí vyžadovat soustředění. Takže dělejte něco, u čeho jste nemohli kouřit. Já třeba když vařím nebo uklízím, tak nekouřím.

## SPOLEČENSKÁ SOUČÁST PROJEKTU

---

- Stáhněte si do mobilu aplikaci na odvykání kouření. Aplikace vám počítá úspěšné dny bez cigaret, spočítá úsporu peněz a počet prokouřených cigaret a také vám propočítá zdravotní zlepšení. Quit Now najdete v Play marketu.
- Přidejte se k nějaké komunitě na odvykání kouření.
- Pro všechny zájemce, budu pořádat webináře, kde se všichni sejdeme u svých počítačů a budeme si povídat o našich pocitech a o tom, jak

vše zvládneme. Odkaz na webinář, vám zašlu v emailu i s přesným termínem online vysílání.

- Připravte na své změny rodinu a přátele. Prvních 14 dní se snažte vyhýbat společnosti, kde se kouří, pokud to na vás má vliv. Na mě to vliv nemá, tudíž nejsem v ničem omezená.
- Jestli máte možnost, vzít si první týden dovolenou, je to pro vás určitě lepší.
- Naučte se mluvit nahlas i sami se sebou. Je důležité nahlas vyslovit své argumenty, proč nechcete cigaretu a raději si vezmete jablko!
- Vážně to pomáhá, protože to co mozek zaslechne, hned si pamatuje.
- Kdežto když máte něco jen v hlavě tak se to překryje novou myšlenkou nebo činností.
- Nechte si kávu a určitý rituál co máte s cigaretou, jen pozměňte, ale nevypusťte

**Já si třeba kávu teď vychutnám více.**

**I vůni už cítím jinak, než v tom kouří.**

**Vnímám to jako pozitivní změnu. Všude vám píši, že je to vše**

**jen o silné vůli. Já říkám, že není!**

**Pokud dokážete přelhat své myšlenky, nebo je naopak**

**argumenty rozdrtit, tak jste vyhráli.**

**Takže přestat kouřit může lhář i pravdomluvný člověk. Jiné vlastnosti nerozhodují a nepotřebujete je.**

**Když se nad tím logicky zamyslíte, musíte mi dát za pravdu a v duchu už hledat, ke které skupině vlastně vy patříte.**

**Jsem lhář, budu tedy své myšlenky zasypávat lží.**

**Např: Po milování jste zvyklý si zapálit, nebo po jídle a myšlenka na cigaretu vám v té situaci proběhne hlavou.**

**Mozek vám vyšle lživou informaci z vašeho podvědomí. Projede vám hlavou chuť cigarety i zapálení a následný výfuk kouře.**

**Pokud jste lhář tak nahlas vyslovíte pravý opak situace.**

**„Po jídle si nechci zapálit, nejdřív si dám kavčo pak se natáhnu a až se vzbudím tak pak si dám cigaretu.“ Snažte se své lži uvěřit a situaci si představte s tím super pocitem, který budete cítit, až se vážně natáhnete. Tím přesvědčíte mozek.**

**Pokud jste pravdomluvní tak na vás zaberou pravdivé argumenty, kterých máme celý internet.**

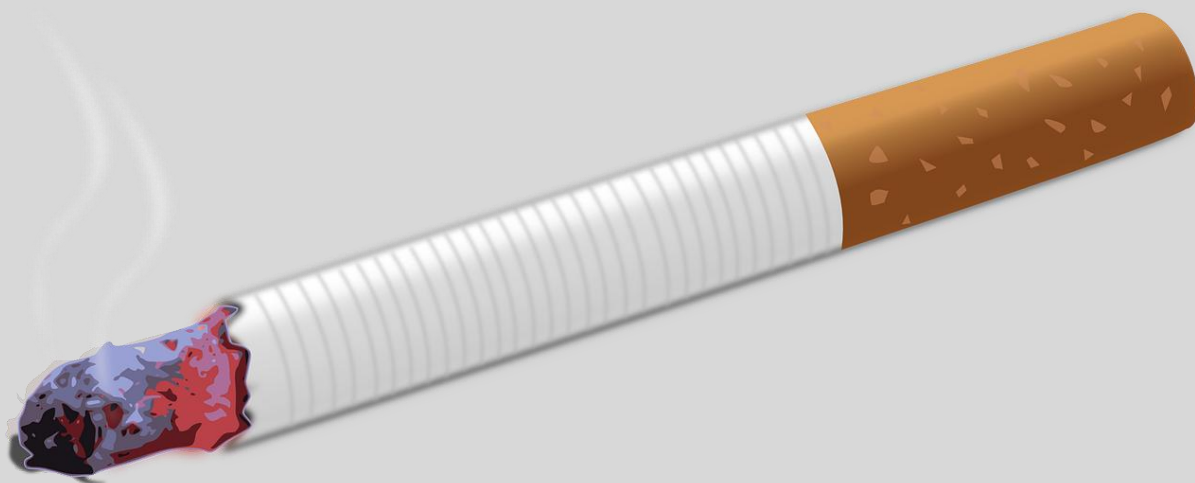
**Já mám ráda pravdu, takže tato metoda zabírá na mě a díky ní jsem 4 den bez cigarety a nemám žádné velké abstinenční potíže.**

**Největší pomoc mám v lidech, co se na tuto těžkou cestu vydali společně se mnou. Jsem moc šťastná, že já si vaší pozornost a pomoc zasloužila a v podstatě i za to že mi věříte a jdete do toho se mnou. Pravidelně vám budu doplňovat videoblogy a články pro zábavu i poznání všeho co nás tíží.**

---

## **JAK REAGUJE NAŠE TĚLO PRVNÍ DEN BEZ CIGARETY?**

---



Náš mozek je jako počítač. Uchováváme si v paměti informace staré 5 let a používáme hlavně krátkodobou paměť, kterou využíváme každý den.

Podle toho zda jsme muž či žena využíváme pravou či levou stranu mozku jako dominantní a rozhodující v našem konání. Není však až takovým pravidlem pohlaví jedince, protože i některé ženy jsou schopny vlastností, které mají muži.

Dalo by se tedy říci, že žena když se bude vzdávat cigaret, bude je mít vždy spojené s nějakým zážitkem, nebo citovým vjemem.

Já to tak tedy mám a proto je pro mě jednodušší, si vytvořit rozumné argumenty, proč už si nechci zapálit.

Když na mě vyskočí ničehonic myšlenka zapálit si, hned si v hlavě srovnám, že už nekouřím a cigaretu nechci! Myšlenku zaženete zase jen s myšlenkou a skutečně to funguje.

Pokud dostanu na cigaretu chuť, vezmu si bonbon mentolový a do ruky propisku, kterou si strčím do pusy a okusuji jí jako ve škole. Pomáhá mi to a chuť zaženu .

Hlavně si neustále opakujte, že jedna cigareta je zase ten samý kolotoč otroctví a to už přeci nechcete!



Určitě jste si někdy prošli rozchody nebo neopětovanou láskou a víte jak dlouho a co jste museli dělat, aby se vaše mysl a srdce uzdravili. Stejný postup je i u přestávání kouření, nebo u jakékoliv jiné závislosti.

Musíte si vytvořit nové vzpomínky a rituály ještě krásnější a zajímavější, než jste měli s cigaretou. Kdo prostě chce, tak tyhle rady jsou pro něho pomůckou, jak si pomoci první dny bez cigarety.

## **NESMÍTE SI ŘÍKAT, UŽ NIKDY NEBUDU KOUŘIT, TO JE CHYBA!**

---

Vy, myslíte pozitivně, a proto se radujete z každého nového dne bez cigarety.

První dny počítejte s tím, že někteří z vás budou podráždění, unavení, a možná i pořád hladový.

Příznaky jsou u každého jiné. Někdo má třeba i třes pokud jde u něho hlavně o psychickou závislost.

Já nemám ani jedno, protože argumenty, které si stále opakuji, se nedají vyvrátit a pravda je pro mě důležitá. Dá se tedy říct, že jsem připravená a vyrovnaná a není mi vůbec líto, že už bych si nezapálila.

Já jsem hodně přemýšlivá žena a musím vždy vše pochopit, zjistit příčinu a nalézt pravdu.

Občas se dostaví chuť na cigaretu a vyřeším jí něčím do pusy k mlsání.

Snažím se, abych moc nejedla a nenahrazovala si cigarety jídlem. Nechci pak řešit váhu, takže se hlídám, a když moc mlsám, změním to za ovoce nebo za semínka.

Myslím, že tohle je zatím vše co potřebujete k přípravě k boji s démonem cigaret.

Sledujte magazín, ať vám nic neuteče. Zúčastňujte se webinářů, s dalšími co se rozhodli bojovat také. Informace o termínu a čase pošlu vždy emailem.

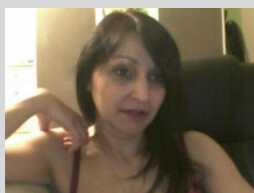
Máme před sebou měsíc tvrdé práce a já vám všem držím palce. Další díl obdržíte přesně po měsíci, co už budete za tím nejhorším. Navíc pro ty co to

dokáží společně se mnou čeká odměna v podobě Erotického románu Tajemný cizinec.

Jo a my holky, zase zkrásníme, protože po měsíci se nám vrací elasticita kůže a kvalita vlasů a nehtů.

Zatím ahoj a napište mi, jak vám mé rady pomohly. Jsem vděčná za každý názor, protože jediné tak mohu příště být ještě lepší :O)

*Vaše Eva*



Zaregistrujte se a budete dostávat pravidelně novinky a termíny webinářů.

[www.zenska-logika.cz](http://www.zenska-logika.cz)

<http://mysleni-zen-blog-cz.webnode.cz/>



**Ženská Logika**

---