



HipnoDetox

10 TRAGIKUS IGAZ TÖRTÉNET A CIGARETTÁVAL KAPCSOLATBAN

Ingyenes e-book a Szabadság Füst Nélkül
dohányzás leszoktató tréninghez



10 ÉLET. 10 FIGYELMEZTETÉS.
1 DÖNTÉS, AMI MEGVÁLTOZTATHAT MINDENT.



SZABADSÁG FÜST NÉLKÜL
LESZOKÁS. MEGÚJULÁS. ÚJ ÉLET.



10 tragikus, igaz történet

amit a cigaretta írt – valódi emberek, valódi következmények

Ez a könyv nem ijesztgetni akar. Hanem megmutatni, mi történt azokkal, akik azt hitték: »majd egyszer abba hagyom«. Világhíres életpályák, döbbenetes befejezések. Olvasd el – és gondold át, hol tartasz te.

- 1.** A Marlboro Man, aki az életével fizetett a reklámért
- 2.** Walt Disney – a mesék atyja, akit megölt a cigaretta
- 3.** Yul Brynner – az utolsó üzenet a halálos ágyból
- 4.** George Harrison – a »csendes Beatle«, aki nem hallgatott időben
- 5.** Allan Carr – a leszokási guru, aki maga sem tudott leszokni
- 6.** R.J. Reynolds – a dohányipar örököse, akit elnyelt a füst
- 7.** Jesse Owens – az olimpiai bajnok, akit legyőzött a nikotin
- 8.** Peter Jennings – a híresző, aki 9/11 után újra rágyújtott
- 9.** Nat King Cole – a legszebb hang, amit elhallgattatott a cigaretta
- 10.** Steve McQueen – a »Király«, aki korán ment el

HipnoDetox – Szabadság füst nélkül

1 A Marlboro Man

Wayne McLaren – a világ legismertebb dohányosa, aki végül a leszokásért harcolt

Wayne McLaren az ikonikus Marlboro-reklámok cowboy modellje volt – izmos alak lovon, cigaretta a szájában. Milliárdnyi ember látta az arcát újságokban, óriásplakátokon, tévéképernyőkön. A kép azt sugallta: a dohányzás erőt, szabadságot, férfiasságot jelent. McLaren maga is hitte ezt – egészen 1992-ig.

Akkor diagnosztizálták tüdőrákkal. 51 éves volt. Az orvosok eltávolították tüdejének nagy részét. A kezelés alatt McLaren nem hallgatott el – megjelent a Philip Morris részvényeseinek közgyűlésén, és nyilvánosan könyörgött: hagyják abba a gyerekeknek szóló reklámozást. Senki nem figyelt rá.

»A Marlboro Country-t most én is látogatom. És elmondom: nem olyan hely, ahová menni érdemes.«

1992-ben meghalt. Az az ember, akinek arca cigarettát adott milliók kezébe, élete végén a dohányipar ellen harcolt.

TANUL SÁG

A cigarettareklámok szabadságot és erőt ígérnek – olyat, amit soha nem adhatnak meg. A valóság az ellenkezője.

2 Walt Disney

A mesék atyja, akit megölt a cigaretta

Walt Disney az emberi képzelőerő egyik legnagyobb alkotója volt. Megálmodta Mickeyt, Bambit, Hamupipóké. Gyerekek milliárdjainak hozott örömet. Közben – majdnem egész életén át – napi hatvan cigarettát szívott.

1966 novemberében a 65 éves Disneyt tüdőrákkal diagnosztizálták. Műtétet hajtottak végre, de a rák már továbbterjed. Két héttel később, 1966. december 15-én elhunyt. Soha nem látta befejezni a Dzsungel könyvét, amelyen éppen dolgozott.

Környezete szerint Disney »folyton dohányzott« – stressz ellen, gondolkodás közben, megbeszéléseken. Pontosan ugyanolyan helyzetekben, ahogy te is rágyújtasz.

TANUL SÁG

A cigarettát a stressz kezelésére használjuk – de éppen ez az, ami a legnagyobb stresszt okozza az élet végén.

3 Yul Brynner

Az utolsó üzenet a halálos ágyból

Yul Brynner a filmtörténet egyik legikonikusabb alakja volt – a Siam királya a Broadway-en és Hollywoodban. Napi öt csomag cigarettát szívott. Öt csomag.

1985-ben tüdőrákban halt meg, 65 évesen. Halála előtt felvett egy rövid tévéspotot, amelyet csak halála után sugároztak. A képernyőn egyenesen a kamerába nézett, lefogyva, elgyengülve:

»Most, hogy már tudom, hogy meghalok a dohányzás miatt, azt üzenem: ne csináljátok. Ha én tudtam volna, soha nem kezdtem volna el.«

Az üzenet egyszerű volt. Nem stratégia, nem marketing. Egy haldokló ember utolsó kérése.

TANUL SÁG

Mindenki azt hiszi, hogy »majd időben abbahagyja«. Yul Brynner is ezt gondolta.

4 George Harrison

A »csendes Beatle«, aki nem hallgatott időben

George Harrison a Beatles gitárosa volt. A zene, amit alkotott, generációkat formált – a »Something«-tól a »My Sweet Lord«-ig. Közben fél évszázadon át erősen dohányzott.

1997-ben torokrákkal diagnosztizálták – amelyet maga Harrison a dohányzásnak tulajdonított. Műtét, kemoterápia, sugárzás következett. Négy évvel később, tüdőrákkal küzdve, 2001. november 29-én meghalt. 58 éves volt.

A világ gyászolt. Egyik legnagyobb művészünk távozott. Zenei öröksége örökre megmarad – de mennyi dal maradt megíratlan?

TANUL SÁG

A dohányzás nem csak éveket vesz el. A legjobb éveket veszi el.

5 Allan Carr

A leszokási guru, aki maga sem tudott leszokni

Ez talán a legmegdöbbentőbb történet ebben a könyvben. Allan Carr brit szerző volt, aki megírta a »Könnyű út a dohányzás leszokásához« című könyvet – azt, amelyet világszerte milliók olvastak, és amelynek hatására sokan valóban leszoktak.

A probléma: Carr maga nem tudott leszokni.

Négy évtizeden át dohányzott, napi két csomag cigarettát. 2006-ban tüdőrákkal diagnosztizálták. November 29-én meghalt, 72 évesen. Az az ember, akinek módszere millióknak segített, saját magát nem tudta megmenteni.

»A dohányzásról tudok írni. De abbahagyni – azt már nehezebben.«

TANUL SÁG

A tudás önmagában nem elég. A valódi változáshoz a tudatalattiig kell eljutni – pontosan ez a HipnoDetox alapja.

6 R.J. Reynolds

A dohányipar örököse, akit elnyelt a füst

Richard Joshua Reynolds az egyik legnagyobb amerikai dohányipari vállalat alapítója volt – az R.J. Reynolds Tobacco Company, a Camel cigaretták gyártója. Maga Reynolds egész életén át erősen dohányzott.

58 évesen emphysémában halt meg – abban a betegségben, amelyet a saját cége által gyártott termékek okoztak. A tragédia folytatódott: R.J. Reynolds III., az unokája szintén emphysémában halt meg, 59 évesen. A dohányipar még saját alapítóját sem kímélte meg.

**TANUL
SÁG**

A nikotin senkit nem kímél – még azokat sem, akik gyártják.

7 Jesse Owens

Az olimpiai bajnok, akit legyőzött a nikotin

1936, Berlin. Jesse Owens négy aranyérmet nyert az olimpián – Hitler szeme láttára. A világ leggyorsabb embere volt. Testét éveken át edzéssel, fegyelemmel építette. Közben dohányzott.

1979-ben – 66 éves korában – tüdőrák diagnózist kapott. Öt hónappal később meghalt. Az ember, aki felülkerekedett a biológiáján Hitler előtt, nem bírta meg a nikotinnal.

A dohányzás nem az erő hiánya. Owens erősebb volt, mint bárki. A nikotin nem erőről szól – hanem függőségről.

TANUL SÁG

Ha Jesse Owens sem tudott pusztán akarattól leszokni, te sem fogsz. De ő nem ismerte a HipnoDetox módszerét.

8 Peter Jennings

A híradós, aki 9/11 után újra rágyújtott

Peter Jennings az ABC News legendás horgonyzója volt. Évekig dolgozott a legsúlyosabb történeteken – polgárjogi mozgalom, közel-keleti konfliktusok. Hosszú éveken át dohányzott, majd sikeresen leszokott.

2001. szeptember 11-én, miután 18 órán át élőben közvetítette a terrortámadás híreit, visszanyúlt a cigarettához. »A stressz volt« – mondta később. Azon az éjszakán újraindult egy régi minta.

2005-ben tüdőrákkal diagnosztizálták. Augusztus 7-én meghalt. 67 éves volt. Egyetlen cigarettával kezdődött, egyetlen éjszakán, stressz közepette.

»Azt hittük, ő az örökösök közé tartozik. Sajnos nem.« - mondta egy barátja.

TANUL SÁG

A leszokás legnagyobb ellensége nem az, hogy elkezded – hanem az, hogy egyszer visszacsúszol. Az automatikus mintákat kell átírni, nem csak a szokást.

9 Nat King Cole

A legszebb hang, amit elhallgattatott a cigaretta

Nat King Cole hangja az egyik legegységibb volt, amit a 20. század zenei történelme ismert. A »Mona Lisa«, a »The Christmas Song«, az »Unforgettable« - mindez az ő hangjában. Fiatalkorától erősen dohányzott, cigarettát és pipát egyaránt.

45 éves korában, 1965 februárjában meghalt. Korábban eltávolították bal tüdejét, de a rák már továbbterjed. Az orvosok nem tehettek többet.

45 év. Egy hang, aminek még évtizedeket kellett volna szólnia. A cigaretta nem válogat - sem az időt, sem a tehetséget nem kíméli.

TANUL SÁG

A dohányzás nem csak éveket vesz el. Az alkotást, a szeretetet, a jelen időt veszi el - napról napra.

1 0

Steve McQueen

A »Király«, aki korán ment el

Steve McQueen a »Király« becenevet viselte Hollywoodban – a legjobb férfi színésznek, a legmenőbb embernek tartották. A Bullitt, a Nagy szökés – ezek a filmek örökre beíródtak a moztörténetbe. McQueen erősen dohányzott.

1980-ban, mindössze 50 éves korában meghalt. Szívbetegség és tüdőrák – mindkettő összefügg a dohányzással. Az ember, akit a vásznon legyőzhetetlennek láttak, nem bírta meg a nikotinnal.

50 év. Egy korai befejezés. Mennyi film maradt megforgatva? Mennyi reggel maradt megelve?

TANUL SÁG

A legtöbb dohányos azt hiszi: »velem nem lesz baj«. McQueen is azt hitte. Gondoltad te is valaha?

Mit teszel ezután?

Ez a tíz ember nem volt gyenge. Nem volt tudatlan. Csak nem volt meg a megfelelő eszközük. A HipnoDetox rendszer pontosan azt teszi, amit az akaraterőd egyedül nem tud: átírja a tudattalanban mélyen beépült mintákat. Nem küzdesz. Nem tiltasz. Csak meghallgatod – és a változás természetes módon következik be.

Készen állsz a következő lépésre? Nézd meg a HipnoDetox rendszert – és kezd el az életed legfontosabb döntését.

HipnoDetox – Szabadság füst nélkül