

07.06.2016

COMUNICAT DE PRESĂ

7 din 10 români vor să se lase de fumat, dar puțini reușesc **Află cum te poți lăsa de fumat rapid și pentru totdeauna prin ... hipnoză**

Fumatul este una dintre cele mai nocive epidemii la ora actuală, clasându-se pe locul doi într-un top al cauzelor generatoare de deces, la mică distanță de bolile cardio-vasculare. În același timp, un studiu realizat de Centrul de Marketing și Prognoză Socială din România arată că 7 din 10 fumători vor să se lase de fumat, însă 60% nu reușesc să scape de acest viciu.

Specialiștii de la Asociația Română de Hipnoză folosesc, de câțiva ani, metode eficiente și foarte rapide prin care îi ajută pe fumători să renunțe la acest obicei foarte dăunător pentru sănătatea lor. Secretul acestor tehnici este identificarea cauzei primordiale a stresului interior, bine întipărit în subconștientul nostru, care ne provoacă să fumăm din ce în ce mai mult, pe care mai apoi o putem descărca emoțional în doar câteva minute.

“Studii de la institute prestigioase din întreaga lume arată că autosugestionarea are o rată de succes foarte mică... ceea ce e corect, dar totuși incomplet. Într-adevăr, autosugestionarea nu ar fi eficientă câtă vreme este realizată doar la nivel de minte conștientă. Dacă eu îmi spun mereu: *Mă las de fumat, mă las de fumat, mă las de fumat...* dar la nivel profund, subconștient nu am accesat nevoia care mă face să fumez, atunci nu am făcut decât să mă păcălesc și nu voi reuși să mă las de fumat. În cel mai bun caz voi renunța pentru scurt timp dar mă voi întoarce la acest viciu destul de repede”, declară Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

„Nevoia de a fuma are la bază o cauză emoțională. Este nevoia de a satisface o dorință interioară necunoscută minții conștiente. Cei mai mulți oameni declară că fumează pentru a se relaxa, social, din obișnuință sau din plăcere. Este totuși imposibil ca doar aceste 4-5 motive să fie singurele cauze care fac ca peste 2 miliarde de oameni să se apuce de fumat. Cauza este întotdeauna una profundă, personală, emoțională și, de cele mai multe ori, necunoscută fumătorului”, continuă Eugen Popa.

Ca să scăpăm de fumat, trebuie să descoperim stresul interior care ne provoacă această nevoie de a fuma.

În opinia specialistului, mulți oameni nu reușesc să se lase de fumat deoarece privesc acest obicei ca fiind unul de sine stătător și nu ca ceea ce este de fapt cu



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

adevărat: o reacție de auto-apărare față de stresul interior, de angoasă, anxietate etc. “Fumatul este un rezultat, nu o cauză. Unii fumează pentru că sunt nervoși, deci trebuie să identifice cauza nervozității lor, alții fumează pentru că se simt singuri, deci trebuie să descopere și să rezolve factorul care-i determină să se simtă așa”, consideră specialistul. “Dacă factorii de stres, care au declanșat prima dată acest obicei, nu au fost descoperiți și rezolvați, omul va folosi fumatul ca răspuns la orice factor de stres. În timp, factorii de stres se vor înmulți, iar fumătorului îi va fi din ce în ce mai greu să se lase de fumat deoarece acești stimuli nocivi îi vor ocupa tot timpul”, declară Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză.

Care sunt pași pe care trebuie să-i urmărim pentru a ne lăsa de fumat?

Există mai multe tehnici care ne ajută ca un prim pas, în a controla aceste impulsuri interioare de a fuma.

- 1) Atunci când simți că vrei să fumezi, așteaptă 1 minut înainte de a face asta;
- 2) Dacă totuși continui cu acțiunea de a fuma, extinde cât mai mult timpul până aprinzi țigara și tragi din ea. Prelungește fiecare gest în parte.
- 3) Trage 1 fum și apoi așteaptă 30-60 secunde până îl tragi pe al doilea.

Aceste metode simple sunt doar „de avarie”. Adevărata eliberare constă în identificarea cauzei sau cauzelor primordiale iar acest lucru se poate realiza extrem de ușor folosind tehnici cum ar fi Regresia Hipnotică, Tehnica Centru, Tehnica Resurselor Interioare. Folosind aceste tehnici putem descoperi cauza stresului pentru ca apoi să îl eliberăm și astfel, dispare și nevoia de a fuma. Mai multe detalii despre aceste metode aflați pe www.eugencpopa.ro.

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu