

## PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

# Rzucenie palenia w 21 dni

Protokół oparty na hipnoterapii Spiegła — skuteczność 60–70% po 6 miesiącach w meta-analizach.

## Dlaczego hipnoza, a nie „silna wola”

Palenie nie jest nawykiem — jest to samo ci. „Jestem palaczem” to skrypt, który mózg odtwarza automatycznie. Silna wola walczy z objawem (ch). Hipnoza pracuje z warstw, która ten objaw generuje.

Herbert Spiegel opracował w latach 70. protokół jednosesyjny, który w meta-analizach Greena i Lyncha daje 60–70% skuteczność — ponad 2x więcej niż nikotynowa terapia zastępcza. Ten PDF to samodzielna wersja — 21 dni powtarzalnych sugestii.

## Trzy sugestie Spiegła (fundament protokołu)

- Palenie to trucizna dla ciała. Nie „jest szkodliwe” — jest toksyczne, fizycznie.
- Twoje ciało potrzebuje ciebie, żeby żyć. Jeśli się o nie nie zatroszczysz — nie zrobi tego nikt.
- Nie chcę palić, bo szanuję swoje ciało. Nie „rzucam”. Nie „walczę”. Po prostu nie chcę.  
*„Nie jesteś uzależniony od dymu. Jesteś uzależniony od rytuału. Rytuał ma koniec. Ty nie.”*

## Protokół 21-dniowy

<b>Dzień 1</b>	<b>Decyzja i data</b> Wybierz konkretny dzień rzucania — nie „kiedy”. Zapisz. Powiedz 3 osobom. Spiral do przemówienia: „Kim jestem w dniu 22?”
----------------	---

<b>Dni 1–7</b>	<b>Autohipnoza 2x dziennie</b> Rano i wieczorem, 10 min. Wchodzisz w stan relaksacji, powtarzasz 3 sugestie Spiegła. Kluczowa fraza: „Szanuję moje ciało. Moje ciało szanuje mnie.”
----------------	--

**Dni 8–14**      **Reframing rytuału**  
Każde „chce mi się zapalić” = spacer na 5 minut. Nic więcej. Po 3 minutach chłodzi się. Mózg uczy się: potrzebujesz **przerwy**, nie papierosa.

**Dni 15–21**      **Utrwalenie tożsamości**  
Przestajesz mówić „próbuję rzucić”. Mówisz: „**nie palę**”. To nie szczegóły — język formuje mózg. Jeśli „próbujesz” — możesz się nie udać. Jeśli „nie palisz” — nie ma czego próbować.

**Po 21 dniach**      **Kotwica kryzysowa**  
Wyznacz jedną frazę + gest (np. zaciśnięcie kciuka + „szanuj siebie”). Gdy przyjdzie silna chęć — zastosuj. Po 21 dniach warunkowania gest wywoła stan — nie chęć.

## Kiedy PDF nie wystarczy

Protokół sprawdza się u osób palących z nudów, stresu lub przyzwyczajenia. Jeśli palenie maskuje głębszy ból (żałoba, trauma, lęk) — sam protokół nie wystarczy. Bo jak zabierzesz papierosa, wyjdzie to, co tłumisz.

W takich wypadkach hipnoterapia na sesji 1:1 (1–3 spotkania) pozwala zejść do źródła. Umów 15-min. konsultację — ocenimy czy PDF wystarczy, czy warto popracować 1:1.

Protokół pomógł, ale problem wraca?  
Umów 15-min. darmową konsultację:  
[hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html](https://hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html)  
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek