**AŞAĞIDAKİ BİLGİLER FİLMİN WEB SİTESİNDEN ALINMIŞTIR:**

**Bırakmak İstiyorum**

**Gösterim Tarihi:** 04 Nisan 2014

**Dağıtım:** Mars Entertainment Group

**Yapım:** Böcek Film

**Yönetmen:** Yücel Yolcu

**Yapım Yeri:** Türkiye-İstanbul

**Terapist & Eğitmen:** Emre Üstünuçar

**Yapımcı:** İpek Sorak

**Uygulayıcı Yapımcı:** Tülay İbak

**Kurgu:** Korhan Bozkur, Fuat Sebatlı

**Ses Tasarım**: Mustafa Durma

**Müzik:** Fragman Müzik ‘Dynamic Planet’

**Sanat Yönetmeni:** Ülker Paro

**Yardımcı Yönetmen:** Şirincan Çakıroğlu

**Yapım Yılı:** 2013

**Sinopsis:**

Bir film izleyeceksiniz ve hayatınız değişecek.

Sigara stresten kurtulmamı sağlıyor mu? Nasıl başladım? Neden devam ediyorum? Nasıl kurtulacağım? Gibi soruların gerçek yanıtını bulacağınız, kendinize dışarıdan bakacağınız kısa bir yolculuğa hazır mısınız? Sigara geçmişte kalıyor.

Sigaranın kesinlikle zarar verdiğini biliyoruz. Buna rağmen ondan vazgeçmek hiç kolay değil. Çünkü, çocukluğumuzdan bu yana içinde büyüdüğümüz aile dahil etrafımızda olan pek çok şey sigaraya başlamamız için hizmet etti. En sevdiğimiz sinema idolleri beyazperdede yıllarca sigara içti. Yakın çevremizin bilmeden, dış dünyanın da belli bir sistem içinde bizi durmadan sürüklediği bir yön vardı... Ve pek çok insan istemsiz bir şekilde o yöne doğru adım attı.

Bırakmak İstiyorum, sigara bağımlılığına tutulan bir ayna. Sigaranın sağlık açısından hiçbir faydası olmadığını biliyoruz, peki ruhsal olarak gerçekten bizi rahatlatıyor mu? Yoksa yaşadığım sıkıntının gerçek sebebi mi?

Bu film size sigara sağlığa zararlıdır, sigara kanser yapar, sigara öldürür demeyecek. Buna rağmen sigarayı bırakmanızı sağlayacak.

**Film Hakkında:**

Yıllarca yatmadan önce yaptığım son şey sigara içmek oldu; kalkar kalkmaz yaptığım ilk şey de. Günde ortalama 20-30 kez içime 4000 zehir çektim. Birkaç kez bir gün bırakabildim. Bir tanesi ise uyku süresince sürdü; gece yatmadan önce bıraktım, sabah kalktığımda bıraktığımı unutup tekrar içtim.

Bırakabileceğime hiç inanmıyordum ama bırakmak istiyordum. İngiltere’de 2003 yılının son aylarında 5 buçuk saat süren bir seminere katıldım; bir daha da asla içmedim ve bütün profesyonel hayatımı sigara içenleri kurtarmaya adadım. 2004 yılından bu yana binlerce sigara içene yardım ettim; her yaştan, meslekten. Günde 2 adet içen, günde 5 paket içen… Beni şaşırtacak bir sigara içicisi hikayesi kaldığını sanmıyorum. Ve artık şu gerçeği biliyorum: Herkes sigaradan kurtulabilir -hem de kolaylıkla.

Sigara içenlere neden sigara içmemeleri gerektiğini değil, nasıl kurtulacaklarını gösteriyorum. Sigarasız hayat için çok güçlü ve donanımlı olmalarını sağlıyorum. “Bu işi kafada bitirmenin” ne demek olduğunu ve nasıl yapıldığını anlatıyorum, asla zararlarından bahsetmeden, korkutmaya çalışmadan, ya da iğrendirme taktiklerine başvurmadan. En güzeli ise irade gücü kullanmak zorunda kalmadan kurtulmalarını sağlıyorum.

10 yıllık terapistlik tecrübemde öğrendiklerimi basit, anlaşılır, akılda kalıcı bir şekilde sizinle paylaşmaya karar verdim. Bunun için dünyanın ilk ve tek sigara bıraktıran sinema filmini çektik. Bırakmayı bugüne kadar çok denemiş ya da hiç denememiş olabilirsiniz, hiç önemli değil.

“Sinemada sigara mı bırakılırmış, bu iş kafada biter” diye düşünmek yerine kendinize bir şans verip “Kaybedecek hiçbir şeyim yok, başıma gelecek en kötü şey sinemadan çıkıp sigara içmeye devam etmek olacak” diye düşünürseniz “BIRAKMAK İSTİYORUM” hayatınızı değiştirecek ve özgürlüğünüzü geri verecek. - Emre Üstünuçar

**Emre Üstünuçar:**

İstanbul Üniversitesi İngilizce İktisat bölümünü tamamladıktan sonra, yüksek lisans derecesini pazarlama üzerine California State University’de yaptı. Daha sonra Dale Carnegie’de insan ilişkileri, iletişim ve sunuş teknikleri konularında sertifika programlarına katıldı.

Temel satış becerileri, ileri satış teknikleri, zamanı etkin kullanma, delegasyon, temel iletişim ve empati geliştirme, beden dili, stres yönetimi ve sunuş becerileri konularında eğitimler verdi.

Merkezi Arizona Amerika’da bulunan KnowMeTM uygulamasının Türkiye temsilciliğini aldı ve KnowMeTM eğitmeni oldu. Daha sonra dünyanın önde gelen eğitim danışmanlık firmalarından Franklin Covey şirketinin, “Yüksek Önceliklerinize Odaklanma” “Zaman ve Hayat Yönetimi” ve “Etkili İnsanların Yedi Alışkanlığı” seminerlerinin lisanslı eğitimcisi olmaya hak kazandı.

2004 yılından bu yana, 60 ülkede dünyada başarı oranı en yüksek sigara bıraktırma yöntemi olan Allen Carr firmasının Türkiye kurucusu ve Allen Carr terapistidir. Bu yıllar içerisinde Lig Radyoda “Dumansız Spor” programını yaptı ve sigara içmeyen insanların sigara içen sevdiklerine nasıl yardımcı olabileceklerini anlattığı “Sigara Sevdiklerinizi Öldürmeden” adlı kitabı kaleme alarak pek çok insanın sigara içen sevdiklerine yardımcı olmalarını sağladı.