



ULTIMATIVNI VODIČ ZA PRESTANAK PUŠENJA

IVANA ANĐELKOVIĆ



*Svim svojim klijentima, prijateljima i porodici koji su imali
poverenja da mi dozvole da uđem u njihov um.*

*Hvala vam.
Ivana*

id!

MEDICINSKO UPOZORENJE I ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Informacije u ovoj knjizi nisu namenjene kao medicinski savet ili zamena za odnos sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom. Ona je napisana u najboljoj nameri kao razmena znanja i informacija iz višegodišnjeg istraživanja i ličnog iskustva. Ova knjiga je terapijska alternativa koja ima za cilj stvaranje pozitivnih promena u životu pojedinca. Podstičemo vas da sami donosite odluke o svom zdravlju koje će biti zasnovane na vašem istraživanju ove teme i u partnerstvu sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom.

Autor se izričito odriče svake odgovornosti za bilo kakvu odgovornost, gubitak ili rizik, lični ili drugi, koji nastaje kao rezultat korišćenja bilo koje tehnike ili preporuke koje su predložene u knjizi. Ako imate bilo kakve sumnje, nedoumice ili ako vam je potreban medicinski savet, obratite se kvalifikovanom zdravstvenom radniku.

Autorsko pravo (c) 2023. Sva prava zadržana.

Ova knjiga, ili njeni delovi, ne smeju se reprodukovati u bilo kom obliku bez pismene dozvole autora. Skeniranje, slanje i distribucija ove knjige putem Interneta ili bilo kojim drugim putem bez dozvole autora je nezakonito i po zakonu kažnjivo. Molimo vas da kupujete samo ovlašćena i originalna elektronska audio izdanja koja idu uz knjigu i da ne učestvujete niti podstičete elektronsku pirateriju jer su materijali zaštićeni autorskim pravima. Duboko cenimo vašu podršku.

REČ AUTORA

Ovaj program je rezultat mojih dugogodišnjih unutrašnjih izazova, dugogodišnjeg traženja laganog i lakog načina prevazilaženja samonametnutih ograničenja i konačne pobeđe nad svojim ružnim navikama.

Ukoliko je ovaj priručnik stigao do vas, znajte da je to jasan znak vašeg unutrašnjeg bića da možete da promenite kvalitet svog života u svim segmentima u kojima biste to želeli – a svakako možete ostaviti cigarete.

Iako je priručnik pisan u najboljoj nameri da vam pomogne u izazovu sa pušenjem, znajte da je on primenjiv na mnogo drugih izazova sa kojima ste suočeni. I to na više nivoa.

Onog momenta kada pušenje postane vaša prošlost, sa sigurnošću znam, jer sam sve ovo sama prošla, bićete nemerljivo optimističniji u odnosu na druge stvari koje je potrebno urediti u vašem životu. Motivacija koju dobijate kada završite ovaj program utiskuje se u svaku ćeliju vašeg bića i vi ćete biti spremni da se hrabro suočite sa izazovima daleko kompleksnijim od prestanka pušenja.

Za sada, moj zadatak je da vas na što laganiji način usmerim na put uspeha odvikavanja od cigareta.

Koliko puta do sada ste pomislili da biste se rado zauvek rešili ovog poroka? Ako ste imalo slični meni – skoro svakoga dana. A koliko ste puta pomislili da nikada to stvarno ne biste i uspeli? I ja... skoro svakoga dana.

Ukoliko pak spadate u manjinsku vrstu pušača koja o ovim pitanjima uopšte ne razmišlja, zapitajte se kako se uopšte dogodilo da držite ovaj priručnik u rukama i kako to da ste posvetili svoje dragoceno vreme njegovom čitanju?

Duboko verujem da slučajnosti ne postoje.

Naš univerzum je savršeno skladna celina čiji ste vi savršeni deo baš takvi kakvi jeste. Takođe, duboko verujem da kada ispunimo svoje ciljeve, kada prevaziđemo svoje izazove i postanemo savršenija verzija samih sebe – to širimo u svoju okolinu.

Kada poboljšamo sebe poboljšavamo svet u kome živimo, direktno utičemo na sva živa bića i širimo sve snažniju i snažniju svetlost oko sebe.

Isto se događa i kada prestanemo da pušimo.

Da li ste primetili tamnije podočnjake koje imaju ljudi koji puše? Dublje bore na njihovim licima? Možda ste videli da su bleđi, ispijeni? Da li vam izgledaju tužnije, umornije od drugih ljudi?



Pretpostavljam da bi odmah trebali da se suočimo sa situacijom. Idite do ogledala i proverite da li ste među njima...

Uveravam vas da ćete se transformisati na svim nivoima nakon završetka ovog programa jer benefite koje donosi bacanje cigareta u kontejner gde i pripadaju, ja još uvek svakodnevno nabrajam. Dobrodošli na put ka vašoj lepšoj, svetlijoj i sjajnijoj budućnosti.

*Beskrajno zahvalna na vašem poverenju,
Ivana Anđelković*

8 UVOD

9 REPROGRAMIRANJE
PODSVESNOG UMA

11 OPUSTITE SE, NIJE
NIŠTA STRASNO

16 BITI ILI NE BITI, PITANJE
JE SAD!

20 I DEO PROGRAMA

21 OSVEŠĆIVANJE

28 DODATNE PREDNOSTI

30 MOTIVACIJA

32 LAŽNA MOTIVACIJA

38 OSNAŽIVANJE MOTIVACIJE

41 RAZLOZI ZA PRESTANAK
PUŠENJA

44 SIDRO POZITIVNIH EMOCIJA

47

II DEO PROGRAMA

48 SPROVOĐENJE REČI U DELO

53 PREPOZNAVANJE OKIDAČA ZA PUŠENJE

54

KAKO DA ISKULIRATE TU CIGARETU?

57 MINDFULNESS

58 KUDA IDE MOJA PAŽNJA?

60

STRATEGIJE ZA UPRAVLJANJE PUŠENJEM

64 IŠ ĐAVOLE...

68 NAJVEĆA ZAMKA OD SVIH

72

POSTAVLJANJE CILJEVA

73

SAMO JOŠ OVU I NEĆU NIKADA VIŠE

75

PLANIRANJE ZA TEŠKE TRENUTKE

- 78 SAMOKONTROLA
- 79 DUBOKA RELAKSACIJA JE KLJUČ PROGRAMA
- 80 CIGARETE SU BAŠ, BAŠ FUJ!
- 83 AKO MOŽEŠ DA KONTROLIŠEŠ UM, MOŽEŠ I SVOJU TEŽINU!
- 88 NI KILO GORE NI KILO DOLE
- 91 KORISTI TEHNOLOGIJU PAMETNO!
- 92 PISMO BUDUĆEM SEBI!
- 96 TAJNA SNIMLJENIH MEDITACIJA
- 97 III DEO PROGRAMA
- 98 NIJE TAČNO!
- 101 DVA NAJČEŠĆA MITA
- 103 UF... MOGU LI JA TO?
- 104 CIGARETA=PRIJATELJ. STVARNO?
- 106 FINAL TOUCH

UVOD U PROGRAM



REPROGRAMIRANJE PODSVESNOG UMA

Postoji bezbroj metoda kojima možemo doći do saznanja zbog čega se ponašamo, reagujemo ili mislimo na određeni način. Takođe, postoji bezbroj načina na koje se možete zauvek rešiti navika koje vam štete. Trik je pronaći onaj jedan način koji će vama doneti trajnu promenu.

Svi znate nekoga ko je jednostavno jedno jutro odlučio da više ne želi da puši i zaista prekinuo sa ovom groznom navikom – tek tako! Samo uz jaku volju i želju.

Sigurna sam da poznajete i nekoga ko je postepeno smanjivao broj cigareta u toku dana i nakon nekog vremena takođe prestao.

Možda ste čuli da su nikotinski flasteri pomogli prijatelju vašeg prijatelja da se odrekne duvanskog dima za ceo život.

Neki od vaših poznanika su se pak obratili medicinskim radnicima i uz njihovu pomoć došli do lekova koji su im blokirali receptore za nikotin i tako ih rešili muka.

A potpuno sam sigurna da je jedan deo vas probao sve ove i neke druge metode koje sam spomenula i ništa... Za vas to nije bio magičan lek. U stvari, što ste više puta probali različite stvari postajali ste sve sigurniji da je pušenje sastavni deo vas sa kojim ćete morati da živite do kraja života.

Kakva glupost!



Ovu knjigu čitate zato što poznajete nekoga ko je uz moju pomoć zauvek ostavio pušenje ili zato što poznajete nekoga ko poznaje nekoga ko mu je rekao... Znae već na šta mislim.

To svakako nije slučajnost. Slučajnosti ne postoje. Sve što nam se dešava, dešava se sa smislom, svrhom i razlogom. Naš je zadatak da otkrijemo sva tri.

Mnoge stvari koje su mi se dešavale u životu delovale su potpuno besmisleno i nepovezano, sve dok zaista nisam poslušala svoj unutrašnji glas pažljivo. Tek tada sam pronašla sredstvo koje mi je omogućilo da se uhvatim u koštac sa sopstvenim izazovima.

Ako sam mogla ja možete i vi!

Vi niste izuzetak jer Univerzum ne pravi izuzetke! Zamislite samo na šta bi ličilo kada biste vi bili jedina osoba na koju gravitacija ne deluje... ili koju ne greje sunce... ili kojoj ne treba voda za život....tako nešto se u prirodi ne događa. Svi smo izloženi istim zakonima fizike i Univerzum na sve nas primenjuje iste sile.



Zapamtite

Ako jedan od nas ima sposobnost da postigne nešto – imaju je i svi ostali.

OPUSTITE SE, NIJE NIŠTA STRAŠNO!

Ovaj program je vrlo specifičan iz prostog razloga što od vas tražim samo jednu stvar:

Da se opustite!



Zbunjeni? Nema potrebe!

Kada pokušavate da uradite bilo šta što do sada niste, postoji mnogo faktora koji mogu uticati na vaše šanse za uspeh, a vaš um može imati mnogo više uticaja na ishod nego što mislite. Za sve pušače samo spominjanje ostavljanja cigareta je strašno stresan momenat a kamoli upuštanje u taj poduhvat. I šta onda rade? Ili odmah menjaju temu ili počnu da vrte po glavi kako to nikada neće uspeti iz... hiljadu i jednog razloga!

Negativan način razmišljanja može brzo postati i jedini način razmišljanja ako to dozvolimo a plus su negativne misli snažan ometajući faktor u bilo kojim naporima koje preduzmemo da menjamo svoj život iz korena.

Minimiziranje mentalnih prepreka tokom ovog procesa je još jedan korak koji ćemo preduzeti da biste ostali mirni i osećali podršku celim putem. Pomagaćemo celom telu da radi sinhronizovano sa vašim umom kroz opuštanje!

Logično pitanje koje se sledeće postavlja je kako?

Predivnim relaksirajućim vođenim snimcima koji su kreirani isključivo za to da vi postanete ne pušač!

Naravno, u ceo proces su uključene i razne mentalne vežbe koje će vam podići motivaciju na maksimalan nivo. Obećavam, kada završite ovaj program pitaćete se kako ste uopšte dozvolili sebi da budete toliko glupi da ikada pušite. Kombinacija dubokih, vođenih meditacija (samohipnoza) i bihevioralne psiholgije drastično povećava šanse da zauvek ostavite cigarete.

Ok, ok mislite se sada, ali koliko je ova metoda efikasna?

Brojne naučne studije potvrđuju da osobe koje se podvrgnu ovakvim programima imaju značajno veće šanse za uspeh u odnosu na druge terapijske metode ostavljanja cigareta.

Svake godine se sprovodi sve više naučnih istraživanja na ovu temu, pogotovo zbog rastućeg interesovanja javnosti za neosporne rezultate koje mindfulness daje ne limitirajući se samo na prekidanje štetnog ponašanja kao što je pušenje.

Obzirom da je glavna tema ove knjige promena samodestruktivnog ponašanja, izneću nekoliko naučnih studija iz ove oblasti koje su relevantne kao početak za vaše dalje istraživanje.

Ja vam to svakako preporučujem ukoliko imate vremena i volje jer nikome ne treba da verujete na reč! Šta više, podstičem vas da ništa iz ove knjige ne uzmete zdravo za gotovo nego da proverite na sve dostupne načine, a posebno iskustveno ono što u njemu piše.



Ovo je oduvek bila moja ideja vodilja kao krutog skeptika i veoma racionalne osobe. Što sam više istraživala, proučavala, čitala i prikupljala informacije, to su kvalitetniji bili ishodi akcija koje sam poduzimala jer sam dublje zalazila u srž problema i lakše pronalazila inovativna rešenja koja su mi služila kao alati za postizanje ciljeva.



U jednoj od zanimljivijih naučnih studija [1] dobijeni rezultati su zapanjujući. Opisane su individualne terapije u tri sesije za trideset pušača, koje su izabrani lekari poslali na ovakvu vrstu terapije. Čak 81% njih je prijavilo da su prestali da puše, a 48% je prijavilo apstinenciju nakon 12 meseci od tretmana.

Takođe, studija [2] je dokazala da je ovaj metod daleko efikasniji od ostalih terapija u apstinenciji od pušenja kod pacijenata koji su već hospitalizovani zbog bolesti povezanih sa pušenjem.

Zanimljiv je i zaključak naučnog članka objavljenog u Journal of Global Oncology [3] 2018. godine koji potvrđuje da je odvikavanje od pušenja na ovaj način efikasno, jer pušači tokom terapije transformišu svoj kognitivni sistem i time, mogu prirodno da promene svoje bio-psihološke paradigme u svim kontekstima svog života – ne samo u sferi odvikavanja od pušenja.

Ovakvih naučnih dokaza ima jako, jako puno. Ono što se provlači u većini njih kao neophodno da bi postigli uspeh na svom putu ostavljanja cigareta zauvek je nekoliko stvari:

[1] Elkins, G.R. & Rajab, M.H. (2004). Clinical Hypnosis for Smoking Cessation: Preliminary results of a three-session intervention International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 52(1), 73-81.

[2] Hasan, F.M., Zagarins, S.E., Pischke, K.M., Saiyed, S., Bettencourt, A.M., Beal, L., Mcclenary, N. (2004). Hypnotherapy is more effective than nicotine replacement therapy for smoking cessation: Results of a randomised controlled trial. Complementary Therapies in Medicine, 22(1), 1-8.

[3] J. Bilachi, Hidalgo, and Peres, Journal of Global Oncology 2018

1. *Potrebno je više od jedne terapije.*

Svi smo mi različiti, svi imamo drugačija životna iskustva, drugačije reagujemo na izazove, drugačije krojimo planove... Iako je istina da nekim osobama jedna terapija može biti dovoljna da zauvek ostave cigarete, nekima ipak nije. Ovaj pristup je dizajniran tako da klijentu omogući da na neko vreme utiša svesni um i da dozvoli podsvesti da se oslobodi i promeni. Čak i ukoliko klijent ostavi cigarete na početku programa, preporučljivo je da se završi ceo program kako bi se duboko u podsvest utisnuli novi obrasci ponašanja.

2. *Individualizovane sugestije kroz snimljene vežbe.*

Cilj koji želite da postignete morate jasno da formulišete. Koliko ljudi – toliko i ciljeva. Koliko ljudi – toliko i različitih želja. Bez pažljivo skrojenih sugestija nema uspešne terapije.

3. *Dodatni tretman i praćenje.*

Kada vam je neko posvećen, kada je nežan prema vama i kada vas suptilno podstiče da se u sopstvenom ritmu menjate na bolje, onda znate da ste na pravom mestu. Svi mi koji se bavimo promenama ljudske percepcije imamo dužnost da radimo u najboljem interesu naših klijenata. Ukoliko vam neko uradi jednu terapiju i nikada više od njega ne čujete ni traga ni glasa – uzalud ste potrošili svoje vreme, resurse i svoj novac.

Takođe, svaki profesionalac ima obavezu da prati svoje klijente kao i stopu uspeha svog posla. Meni je veoma važno da znam da ste prestali da pušite. Ali... mnogo mi je važnije da znam da li su cigarete vaša prošlost i posle tri meseca, još mi je važnije da li ste nepušač i posle šest meseci a pogotovo posle godinu dana!

Nakon završetka ovog programa, na raspolaganju vam stoje dodatne terapije, osnaživanje i pomoć ukoliko slučajno skliznete sa puta.

4. Intenzivan međuljudski odnos sa terapeutom.

Ovo je toliko važno da nisam sigurna ni kako da ga dovoljno naglasim. Onaj kome se obratite za pomoć mora biti, pre svega, neko u koga imate poverenje, kome možete bez ustručavanja da kažete šta želite i neko ko će sa vama zajedno osmisliti i sprovesti efikasne strategije da do svog cilja što laganije stignete. U sledećem poglavlju ćemo se malo detaljnije baviti ovom temom.

Kao što sam već rekla, na vama je da procenite da li ovaj pristup odgovara vašem senzibilitetu, potrebama i željama. Navika koju ste stekli i gradili (verovatno) godinama poseduje određenu snagu, a strategija kojom ćete se obračunati sa njom zavisi isključivo od vas.

Hajde da zajedno implementiramo znanje preko dvestotine naučnika, doktora, psihologa, neuroistraživača i učitelja. Ne košta vas ništa a možete da dobijete nov život na dlanu!





BITI ILI NE BITI, PITANJE JE SAD!

Pre nego što donesete odluku da li je ovaj program napravljen po vašoj meri, hajde da adresiramo najvažnije tabue koji su vezani za njega.

Mit: Menjanje percepcije je natprirodna, loša stvar.

Potpuno pogrešno. Naučno je dokazano i sistematično potvrđeno da u opuštenom stanju uma i tela ljudi otkriju unutrašnju sposobnost da pronađu svoju mudrost i ponovo počnu da je koriste. Ako imate problem ne možete da ga rešite na nivou na kom je nastao – potrebno je da se odmaknete i pogledate situaciju iz drugog ugla. Baš to ćemo mi raditi.

Mit: Meditacije sa pažljivo odabranim rečima i laganom muzikom prosto uspavaju klijenta.

U stanju duboke opuštenosti svesni um je potpuno relaksiran ali nikako nije u stanju sna. Vi ste, u stvari budni, svesni i imate mnogo bolju moć koncentracije, vizuelizacije i pamćenja.

Mit: Suština je u dominaciji terapeuta nad osobom.

U terapijskom rečniku ne postoje termini „dominacija“ i „potčinjenost“. Sve što se dešava je da pomažemo klijentu da oslobodi i pokaže svoje skrivene sposobnosti ili moći koje ne koristi a kojih kroz terapiju postaje svestan.

U bilo kom momentu ste slobodni da otvrite oči, prekinete terapiju (ili ugase snimak) i odete – bez ikakvih nuspojava.

Mit: U izmenjeni stanjima svesti terapeut ima potpunu kontrolu nad umom i telom klijenta.

Ovo ne može biti dalje od istine! Ljudski um nije mašina. Ja sam samo neko ko je u vašoj službi i ko vodi vas kroz proces.



Koliko god da je terapeut stručan, kvalifikovan i vešt on ne može učiniti da uradite bilo šta protiv svoje volje zato što ste potpuno svesni svega što se događa. Ukoliko Vam se ne dopada pravac u kome idete, imate potpunu moć ne samo da odbijete date sugestije nego i da prekinete ceo proces.

Takođe, ljudi misle da će posle terapije raditi stvari koje uobičajeno ne bi. Ovo je zaista tačno, iz prostog razloga što na terapiju dolaze osobe koje **ŽELE** da promene nešto u svom životu.

Mit: Biti u drugom stanju svesti u stvari znači biti bez svesti.

Ovo je veoma popularna predrasuda.

Ljudi zamišljaju da će u jednom momentu ostati bez svesti i da neće imati kontrolu nad tim šta se dešava.

Činjenica je da se ljudi nakon ovakvih dubokih, relaksirajućih meditacija pitaju da li su uopšte stvarno bili u nekom drugom stanju jer ih buni to što su svo vreme bili svesni i što se sećaju svakog trenutka i svake reči. Ne samo da nećete zaboraviti proces kroz koji ste prošli nego ćete ga se čak sećati do najsitnijih detalja jer su u OSEĆANJA ta na kojima radimo.

Kada nešto duboko osećate to ne zaboravljate!



Setite se samo bilo kog momenta u svom životu kada ste bili jako srećni. Koliko Vam je trebalo da u sećanje prizovete događaj? Sigurno manje od dve sekunde... U opuštenom stanju Vaš um je budan, svestan i koncentrisan mnogo više nego u svakodnevnom životu.

Mit: Samo su određeni ljudi mogu da imaju benefite od ovakvog pristupa rešavanja loših navika.

90 – 95% odraslih ljudi može bez ikakvih poteškoća da se opusti i prepusti procesu. Kvalitet terapeuta se ogleda i u njegovoj sposobnosti da pronađe način da pomogne i sobama koje misle da su najkomplikovaniji slučajevi. Naravno da postoje osobe kojima je teže da se opuste dovoljno da bi podsvest reagovala ali to nije nemoguće!

Svi mi koji smo prošli kvalitetne škole i obuke nikada nećemo odustati od klijenata, nego ćemo dati sve od sebe da pronađemo odgovarajući pristup i tehniku koja mu odgovara.

Lično, nikada ne prilagođavam klijente standardnim tehnikama koje se mogu pronaći u udženicima i teoriji već tehnike prilagođavam senzibilitetu klijenta. Win - win situacija.

Važno je napomenuti da postoje osobe koje nikako ne bi trebalo uvoditi u izmenjena stanja. Ljudi koji pate od teških psihičkih, dijagnostikovanih poremećaja poput šizofrenije, bipolarnog poremećaja, psihoza (organskih ili prouzrokovanih drogama) ili bilo kojih poremećaja ličnosti nisu dobri kandidati za ovu vrstu terapije.

Takođe, deca koja su premlada da razumeju reči kao i osobe koje su pod dejstvom alkohola, droga i drugih supstanci nisu sposobne prate uputstva koja čuju te nema smisla povrgavati ih ovom ili bilo kom sličnom programu.

Mit: Ovo pali samo kod ljudi slabe volje.

Najbolje rezultate, u stvari, postižu osobe snažne volje i nadprosečne inteligencije. Ceo program nema nikakve veze sa voljom – uspeh zavisi od vaše sposobnosti imaginacije – sposobnosti koja je daleko moćnija od volje. Zbog toga su bistre, pametne i osobe koje imaju snažan impuls za imaginacijom daleko bolji klijenti i imaju mnogo bolje i dugoročnije rezultate!

Mit: Danas se svi živi bave ovim poslom.

Svaka normalna, inteligentna osoba može da nauči kako se drugi ljudi uvode u opušteno hipnotičko stanje ali to nikako ne znači da bi to svi trebali da rade. Uspeh terapeuta je umetnost sama po sebi, i kao i u mnogim drugim profesijama zahteva dugogodišnje učenje, usavršavanje i praksu. Jako mali broj ljudi je spreman da plati visoku cenu usavršavanja da bi postao master svog posla. Baš iz tog razloga mnogi uđu u ovaj posao ali loši rezultati, nedostatak stručnosti i empatije brzo pokaže da treba da menjaju profesiju.

Mit: Da li je moguće „zaglaviti se” u izmenjenom stanju svesti?

Milton Erikson, jedan od najboljih hipnoterapeuta ikada kaže da to nikako ne može da se dogodi. On sugerše da je moguće, da klijentima bude izuzetno prijatno u ovom stanju pa nemaju veliku želju da iz njega izađu. Pomislite samo na Nikolu Teslu, Sigmunda Frojda, Alberta Ajnštajna, Betovena, Mikelandela, Budu... svi su oni boravili satima ako ne i danima u opuštenim telima i umovima te odatle crpeli svoju snagu, ideje i motivaciju. Zašto ne biste i vi naučili kako se to radi?





PRVI DEO PROGRAMA



OSVEŠĆIVANJE

Koliko smo duboko zaglibili ...?

Hajde da odmah sebi priznamo nekoliko stvari.

Hajde da se suočimo sa surovim brojkama ali i mnogim boljkama koje pušenje i duvanski dim donose, ne samo našem novčaniku nego i našem telu.

Prvo ćemo, udruženim snagama proceniti jačinu vaše navike. Hajde da napravimo okvirnu procenu koliko puta ste do sada prineli cigaretu svojim ustima. Prvo zapišite broj cigareta koje zapalite u tipičnom danu. Upišite svoju procenu broja zapaljenih cigareta u toku dana.

Koliko prosečno cigareta zapalite u toku dana?

Sada pomnožite ovaj broj sa 10 jer je deset prosečan broj dimova koje ljudi udišu po cigareti.

Koliko dimova prosečno povučete dnevno?

Vrednost koju ste dobili ćemo pomnožiti sa 365 dana u godini kako bismo procenili koliko puta godišnje prinesete cigaretu ustima.

I na kraju ćemo sve ovo pomnožiti sa brojem godina koje ste bili pušač.

Sada duboko udahnite i pogledajte rezultat.

Broj koji ste dobili pokazuje koliko ste puta u životu stavili cigaretu u svoja usta. Svi shvatamo da je prilično izazovno pobediti ovako snažnu naviku, ali dobra vest je da mi to možemo zajedno!

Koliko god da ste se šokirali brojem koji ste ugledali na papiru, uveravam vas da ovaj začarani krug možete prekinuti. Nakon što izračunate konačni broj, samo trenutak razmislite o njemu. Ako ste poput većine ljudi, pretpostavljam da je ovaj broj prilično velik. Ova računica samo pokazuje koliko je vaša pušačka navika jaka. Takođe, ovaj broj nam pomaže da shvatimo da će promena ovog rituala ponašanja biti prilično izazovna ali mi to zajedno zaista možemo!

Sada imate alate da postanete nepušač do kraja svog života!

Sa druge strane, sigurna sam da znate da je Vaša navika izuzetno otrovna i štetna. Ni sama nikada nisam volela da čitam o grozotama koje sama sebi svesno radim ali molim vas da ne preskačete ovaj deo. Pušači su uvereni da su svesni štete koju pušenje uzrokuje zdravlju. NISU!

Pušači sebi ne mogu priuštiti razmišljanje o količini štete koju nanose svome zdravlju. Kad bi o tome razmišljali, nestala bi i iluzija o tome da uživaju u svojoj navici. Što svesniji postanete neospornih činjenica o pušenju, veće su šanse da će Vaša motivacija biti čvršća. Hajde da zajedno, na trenutak izvučemo glavu iz peska i da se zapitamo sledeće:

Da li biste zapalili sledeću cigaretu kada biste znali da će upravo ta cigareta biti okidač kojim ćete pokrenuti stvaranje raka u vašem telu?





Pušači neretko misle da opasnost za zdravlje koju u sebi nosi cigareta zavisi od lične sreće, slično šansi da se zadesite u avionu, koji će nesrećnim slučajem baš tog dana da se sruši.

Zapamtite najvažniju stvar, rizik od bolesti je konstantno prisutan. Svaki put kad zapalite cigaretu u pluća unosite kancerogeni dim i tonu toksičnih materija za koje nikada niste ni čuli.

Rak je svakako najgora bolest koja vas može zadesiti ukoliko ste pušač, ali po bolnicama i lekarima ćete se povlačiti i u slučaju da obolite od srčanih oboljenja, arterioskleroze, emfizema, angine, tromboze, hroničnog bronhitisa, astme...i ovde se lista ne zaustavlja, to znate i sami. Sve ove bolesti direktno su povezane sa pušenjem i iako u većini slučajeva nisu smrtonosne, u život ljudi ne donose ništa drugo osim patnje, mučenja i boli.

Možda ste već među njima pa znate o čemu govorim. Ako imate tu ludu sreću da cigarete još uvek nisu značajno promenile vaše zdravlje, samo nastavite da čitate dalje.

Postoje hiljade hemikalija koje sagore od momenta paljenja do momenta gašenja cigarete. Samo neke od njih su:

Nikotin - otrovni alkaloid koji potiče iz biljke duvana i koristi se kao insekticid;

Arsen - otrovno belo jedinjenje koje se koristi u insekticidima, otrovu protiv pacova i sredstvima za uništavanje korova;

Vodonik-cijanid - vrlo otrovni, zapaljivi gas koji se koristi u preradi nafte i raketnim gorivima;

Amonijak - bezbojni, opor gas, koji se koristi za proizvodnju đubriva;

Formaldehid - bezbojno jedinjenje koje se koristi kao konzervans i dezinficijens;

Katran - tamna, masna, viskozna smeša ugljovodonika, nastala razarajućom destilacijom supstanci kao što su drvo, ugalj ili treset ali i

Mnoge druge štetne materije koje uključuju (ali se ne limitiraju na) benzen, vodonik-sulfid, azot-dioksid i ostatke insekticida.

Prema Američkom udruženju za pluća, „Prosečan pušač konzumira oko 500 paklica cigareta godišnje“. Ukoliko ovaj broj pretvorimo u cifru (a uzmemo da je prosečna cena jedne paklice u Srbiji oko 3,5 eura) dobijamo preko 1700 eura koje svake godine bacimo na „insekticide, sredstava za uništavanje korova, otrov za pacove, raketno gorivo, đubrivo, katran i druge otrove, koji su smotani u luksuzna pakovanja smrdljivih, malih štapića duvana.

S obzirom na to koliko je otrovan dim cigareta i sa druge strane na jačinu navika ljudi koji još uvek puše, nije ni čudo što pušenje ima ozbiljne zdravstvene posledice.



Zastanite opet na momenat i razmislite o sledećem:

Ukoliko nastavim da pušim koliko ću još novca baciti za godinu dana? A za 5? A za 10?

A ako danas prestanem da kupujem cigarete, na šta ću moći da potrošim sav taj novac? Šta ću moći sebi da priuštim? Kako će to uticati na moj život? Kako ću se osećati zbog toga?



Da biste zaista razumeli čega ćete se odreći sada kada ste na putu da postanete ne pušač, morate jako dobro da upoznate svog neprijatelja. I zato je važno da ne preskačete ovaj deo priručnika jer vi imate pravo da znate sledeće činjenice:

Zapamtite

- 1.** Pušenje je smrtonosno.
- 2.** Procena je da pušači žive, u proseku oko 10 godina manje od onih koji ne puše.
- 3.** Polovina svih pušača koji ne prestanu da puše na kraju će umreti od bolesti povezane sa pušenjem.
- 4.** Pušenje je odgovorno za trećinu svih smrtnih slučajeva od raka.
- 5.** Ono drastično povećava rizik od mnogih karcinoma, u rasponu od pluća do karcinoma pankreasa. Pušenje udvostručuje vašu šansu da umrete ili od srčanih bolesti ili od moždanog udara.

U stvari, naučno je dokazano da žene koje puše samo od jedne do četiri cigarete dnevno znatno povećavaju rizik od srčanih bolesti.



Do pre dvadesetak godina se smatralo da pušenje šteti samo onome ko neposredno uvlači dim cigarete u svoja pluća, što ne može biti dalje od istine. Novorođenčad i deca izložena pasivnom pušenju imaju povećan rizik od infekcija donjih disajnih puteva, bolesti srednjeg uha i astme. Pasivno pušenje može naštetiti čak i vašim kućnim ljubimcima! Ove činjenice sigurno niste ni bili svesni.

Ponovo zastanite na momenat i zapitajte se:



Ukoliko nastavim da pušim koliko ću zdravstvenu štetu naneti sebi za godinu dana? A za 5? A za 10?

A ako danas prestanem da pušim? Kako će se to odraziti na moje zdravlje? Koje benefite ću ostvariti? Kako ću se osećati?



Pušenje je zaista vrlo ozbiljna stvar ali za vas imam i dobre vesti. Nakon što prestanete da pušite, vaše telo će odmah početi sa procesom isceljenja. Najvažnije je da je svaka nelagodnost koju biste mogli da osetite nakon prestanka pušenja zaista samo privremena.

U stvari, svaki simptom povlačenja nikotina iz vašeg tela možete shvatiti kao znak da ono ponovo uči da funkcioniše bez štetnih efekata pušenja. Snažni porivi za pušenjem tipično blede nakon samo nekoliko dana a nakon otprilike mesec dana, većina ljudi prijavljuje potpuni nestanak nagona za pušenjem.

Posle deset do petnaest godina bez cigareta, stepen rizika od bolesti povezanih sa pušenjem sličan je onima koji nikada nisu pušili.

Odlična vest je da ćete uskoro početi daleko lakše da dišete, manje ćete kašljati i drastično ćete ojačati imunološki sistem. Zbog mnogih koristi prestanka pušenja koje još nismo ni dotakli, вреди suočiti se sa bilo kakvom privremenom nelagodnošću koju biste mogli doživeti na početku.



Ako ste pomislili da sam završila sa dobrim vestima za vas, tek sam uhvatila ritam!

Kada prestanete da pušite, vaša čula magično nanovo ožive.

Ukusi i mirisi su novi i ispunjavaju sva vaša ostala čula.

Vaše disanje postaje lakše i dublje, a vaš imunološki sistem počinje da skače od sreće. U današnje vreme svi znate koliko je važno da naš imunološki sistem radi kao švajcarski sat.

Imaćete bolju izdržljivost, a vaša kondicija će svakoga dana biti sve bolja i bolja čak i ukoliko se odlučite da ne vežbate.

Vaša kosa, koža, telo i odeća mnogo će bolje mirisati a o dahu neću ni da govorim.

Naučno je dokazano da je prestanak pušenja povezan sa povećanjem osećaja sreće i blagostanja a vi ćete, pored toga, imati pojačan osećaj ponosa i samopouzdanja jer ste postigli jedan od svojih velikih ciljeva – postali ste nepušač!

Zastanite sada na momenat, zatvorite oči i probajte da prizovete ovaj osećaj blagostanja u svoje telo.

DODATNE PREDNOSTI

Tako je... na samu pomisao da ste zauvek ostavili cigarete i otrove čak i krv brže teče vašim telom. Odlično odrađen posao!

Neočekivana prednost čina bacanja cigareta u kantu za smeće je svakako više slobodnog vremena. Izveštaj američkog Ministarstva zdravlja i socijalnih usluga navodi: „Ni sa jednom drugom supstancom koja izaziva zavisnost ljudi ne troše toliko vremena u konzumaciji kao u slučaju cigareta. Prosečan pušač provodi od 3 do 4 sata sa cigaretom u ustima, u ruci ili sa pepeljarom u blizini, uzima oko 300 dimova dnevno i udiše čak do 1.000 miligrama katrana“.

Svakako možete pronaći nešto daleko bolje na šta ćete potrošiti svoje dragoceno vreme! Čak i ukoliko ne spadate u grupu ljudi koji puše skoro dve kutije cigareta na dan priznaćete da biste tih sat vremena koje potrošite na sve aktivnosti vezane za pušenje mogli da iskoristite na daleko produktivniji, lepši i pametniji način.



Da rezimiramo. Bez obzira na to koliko dugo pušite, rizik od bolesti počinje da se smanjuje odmah nakon što prestanete. Jednom kada cigarete bacite u smeće, rizik od razvoja srčanih bolesti gotovo je upola manji nego kod ljudi koji puše, a smanjuju se i šanse za nastanak ugruška u krvi (tromboza). Momentalno počinje da se smanjuje rizik od raka ili emfizema.

Takođe, u roku od samo nekoliko sati osećaćete povećan priliv energije, bićete izdržljiviji a počće da vam se vraćaju prirodni osećaji ukusa i mirisa.

Vreme od poslednje cigarete:

- 1 20 minuta - Krvni pritisak i puls se vraćaju u normalu. Telesna temperatura ruku i stopala se normalizuje.
- 2 8 sati - Nivo ugljen-monoksida u krvi opada, a nivo kiseonika se povećava i vraća u normalne vrednosti.
- 3 24 sata - Opasnost od srčanog udara se smanjuje.
- 4 48 sati - Nervni završeci počinju da se obnavljaju. Pojačani osećaji ukusa i mirisa.
- 5 Dve nedelje do 3 meseca - Cirkulacija se poboljšava, hodanje postaje daleko lakše, a plućna funkcija se povećava za skoro 30 procenata.
- 6 Mesec dana do devet meseci - Kašalj, infekcije sinusa, umor i otežano disanje se smanjuju. Cilije [4] se ponovo nesmetano razvijaju u plućima, povećavajući sposobnost izbacivanja sluzi, čišćenja pluća i smanjenja infekcije. Ukupna energija se povećava.
- 7 Godinu dana - Rizik od srčanog udara upola je manji nego kod pušača.
- 8 Pet godina - Stopa smrti od raka pluća pada na 50 procenata. Rizik od moždanog udara sveden je na rizik kao kod nepušača. Rizik od raka usta, grla ili jednjaka upola je manji nego kod pušača.
- 9 Deset godina - Stopa smrtnosti od raka pluća slična je nepušačima. Pre kancerogene ćelije se zamenjuju. Smanjuje se rizik od raka bešike, bubrega i pankreasa.
- 10 Petnaest godina - Rizik od koronarnih bolesti jednak je riziku kod nepušača.

[4] Cilije ili treplje predstavljaju mikroskopske organele. To su pokretne strukture slične dlakama čiji je promer oko 0,2 mikrometra. U ljudskom organizmu cilije oblažu gornje disajne puteve i imaju ulogu da zadržavaju čestice prašine, smoga i potencijalno štetnih mikroorganizama i sprečavaju njihov ulazak u pluća. Svojim pokretima omogućavaju kretanje sluzi ili drugih supstanci preko površine različitih epitelijalnih ćelija. Cilije pokrivaju većinu naših disajnih puteva, i ključne su za pravilno funkcionisanje pluća

MOTIVACIJA

Buđenje diva u nama!

Sada ćemo se fokusirati na motivaciju. Krajnje je vreme da ostvarite svoj cilj i prestanete da pušite. Vi to možete!

Pre nego što se koncentrišemo na važnost motivacije i posvećenosti programu, moramo da priznamo da je potpuno normalno da se dvoumite oko prestanka pušenja. Iako bi trebalo da bude očigledno da je motivacija ključni sastojak svakog uspeha, retko je ko je na lečenju visoko motivisan i spreman za promene. Dobro ste pročitali – lečenju, to je činjenica. Zbog te činjenice većina vas koja drži ovu knjigu u rukama često doživljava nelagodnost prema ideji da konačno prestane da puši.

Uobičajeno je da se ljudi plaše neuspeha ili veruju da će, ako ne uspeju, biti razočarani ili da će možda razočarati neku blisku osobu. Neki ljudi kažu da se plaše odustajanja od navike na koju se oslanjaju dugi niz godina. Često čujem sumnje poput:

Ne znam da li mogu ovo da uradim...

Kako ću se snaći?

Šta će značiti ako ne uspem?

Sa druge strane, neke osobe pušenje doživljavaju kao „vrstu prijatelja“ i bore se čak sa osećajem gubitka ili tuge zbog ideje da treba zauvek da se odreknu ove navike.

Hajde zajedno da pogledamo sve uobičajene sumnje sa kojima se ljudi susreću malo dublje.



Iako ste u prošlosti možda uživali u pušenju, pušenje vam očigledno nije prijatelj i vi to vrlo dobro znate. Znae da je pušenje loše za vas – inače ne biste čitali moju knjigu. Deo sumnji koje možda osećate je način borbe vašeg ega da vas zaštiti od straha. Kog straha? Onog najvećeg – straha od mogućeg neuspeha i ovoga puta.

Neki od vas će prosto, iz ovog ili onog razloga, započeti sa programom bez da se zaista potrudite i daju sve od sebe. Kada se kasnije ispostavi da nisu uspjeli u nameri da prestanu da puše oni sasvim sigurno neće preuzeti odgovornost za to. Okrivite program, život, mene ili već nekog drugog za svoj neuspeh (ili tablete, nikotinske flastere, lekove, doktore ili bilo šta drugo). Bez preuzimanja odgovornosti za svoje postupke jača se pogrešno uverenje da „oni to jednostavno ne mogu da učine“.

Nije tačno da sumnja, u kombinaciji sa nedostatkom posvećenosti i napora, može da vas zaštititi od emocionalnih posledica neuspeha – za to sam ja tu. Ovakav stav, svakako može poslužiti kao vrsta klauzule u Ugovoru koju će neki iskoristiti za bekstvo iz programa. Ovim samo sprečavaju da se u potpunosti posvete svom cilju jer nisu spremni da daju sve od sebe.

Sa druge strane, potpuno je ljudski i normalno da imate određene sumnje oko promena, čak i onih promena za koje duboko u sebi znate da su u vašem najboljem interesu. Pametno (i neophodno) je priznati ovu činjenicu, razmotriti je i razgovarati o njoj.

Zašto ne iskoristiti u potpunosti ovaj trenutak, ovu priliku da napravite vrlo važnu i pozitivnu promenu? Možete da podnesete svoja osećanja sumnje i da ne dozvolite da potkopaju vaše napore da budete potpuno posvećeni programu i da date sve od sebe za promenu života na bolje.

Nema boljeg vremena za to od sada.

LAŽNA MOTIVACIJA

Većina pušača koji pokušavaju da se odviknu samo metodom snage volje, pokušavaju da se dodatno motivišu takozvanom „lažnom motivacijom“. Ovaj termin označava paktove i dogovore koje pravimo najčešće sami sa sobom, a neretko i sa nama bliskim ljudima oko prestanka pušenja. Samo neki od primera lažne motivacije su sledeći:

- Od novca koji uštedim kada prestanem da pušim, moći ću sebi da kupim novi auto.
- Moja porodica i ja moći ćemo novcem ušteđenim od cigareta da platimo prekrasan odmor.
- Opklade raznih vrsta, npr. „Ako ne uspem da ostavim cigarete daću ti 100 eura“...
- Moći ću konačno da sagradim novu garažu.
- Imaću dovoljno novca da se hranim zdravo.
- Kupiću unucima novu ljuljašku.
- Prvi koji odustane od programa mora dati svakome od ostalih po 50 eura.



Međutim, ovakvi i slični planovi i paktovi uglavnom propadaju iz nekoliko razloga a najvažniji je da je vaša motivacija lažna. Ako želite da prestanete da pušite samo zato što neko drugi želi da prestane - samo stvarate dodatni pritisak koji još više pojačava osećaj prinošenja teške žrtve. Takođe, ako ste se uhvatili u koštac sa ovim izazovom jer neko drugi želi da vi prestanete da pušite, činite sebi medvedu uslugu. Vi sami morate to da želite. Nema te ljubavi, osim ljubavi prema samima sebi, koja može da prekine naviku pušenja.

Ne možete prisiliti nikoga da prestane da puši sve dok oni sami nisu u potpunosti spremni, jer će svi dogovori ove vrste zapravo stvoriti dodatni pritisak koji će samo pojačati želju za pušenjem. I šta se dešava... ne postajete samo pušač ponovo nego se pretvorite u pušača koji puši u tajnosti, a kod njih se osećaj zavisnosti pojačava uz neizbežno pojavljivanje srama i krivice – najtežih emocija na skali koje postoje.

Ako neko pokušava da prestane da puši metodom snage volje zajedno sa nekim (ili u grupi), on prolazi kroz razdoblje samo kažnjavanja kome je cilj suzbijanje želje za pušenjem. Ako popusti svom porivu to sigurno doživljava kao lični neuspeh. Pre ili kasnije će neko iz grupe koja pokušava prestati metodom snage volje popustiti. Ostali iz grupe tada napokon dobijaju izgovor na koji su sve vreme čekali – i počinju ponovo da uvlače otrovan dim u sebe. Nisu oni ništa krivi. Oni bi sigurno izdržali. Stvar je samo u tome što ih je neko prvi izneverio. A istina je da su mnogi od njih već u tajnosti pušili skrivajući se i tako odavno izneverili ili grupu ili partnera u ostavljanju cigareta. „Podela zasluga“ nas navodi da odustanemo od cilja jer je lakše otrpeti neuspeh kada imaš sa kim da ga поделиš.

Prestanak pušenja stvara osećaj izuzetnog dostignuća. Kada sami uspete da ostavite cigarete, čestitke prijatelja, porodice i kolega će vam biti ogroman podsticaj prvih dana. Ako je više ljudi u igri, zasluge će biti podeljene pa će time i motivacija biti smanjena.

Još jedna mozgalica za vas:

Kakvu korist imam od pušenja? **APSOLUTNO NIKAKVU.**

Zašto moram i dalje da pušim? **NE MORATE!**



U ovoj knjizi ću potpuno osporiti neracionalno mišljenje većine pušača da im je „pušenje prijatelj“ i pokušaću da vam fokus preusmerim sa „gubitka prijatelja“ u „sticanje zdravlja“.

Podsećam vas da je osećaj sumnje ili dvoumnjenja potpuno normalan ali i da je vaš ključni zadatak da postanete svesni svojih osećanja, a da ipak odlučite da preduzmete usmerenu akciju ka cilju koji ste sami sebi zacrtali. Ovaj vodič će vam dati podršku ali i bezbroj alata koji će vam stajati na raspolaganju čak i kada budete morali da uložite mali napor kako biste ostvarili svoj cilj.

Snažna motivacija je veoma važna za postizanje uspeha. Da bih dodatno istakla važnost motivacije za uspeh, pozivam vas da razmotrite sledeće pitanje:

Da li biste prestali da pušite ako bih vam sada, odmah dala milion eura?



Moj cilj je da vas ohrabrim da razmišljate o svom zdravlju, životu i porodici i da shvatite da su vaše zdravlje i kvalitet života važniji od bilo koje sume novca koju ja mogu slovima da napišem na papiru.

Ako pušite dvadeset cigareta na dan, nikako nije logično da vas novac koji trošite na to ne zabrinjava ni malo. Ako celoga života pušite potrošićete nekoliko desetina hiljada eura samo na cigarete. Na šta ste zaista potrošili sav taj silni novac? Vi ga čak niste ni euforično zapalili ni bacili u kantu za smeće. Upotrebili ste ga kako biste uništili svoje zdravlje, živce i samopouzdanje. Njime konstantno kupujete doživotno robovanje, loš zadah i trule zube. To vas sigurno mora zabrinuti bar malo.

Kada god se dotaknem ove teme, odmah se vidi da, prvenstveno mladi pušači nikada ne razmišljaju o pušenju kao o trošku koji će ih pratiti celog života. Sa druge strane, većina pušača se žali na cenu jedne jedine kutije cigareta kada uđu u prodavnicu da je kupe!

Ponekad, kada skupimo hrabrosti da se uhvatimo u koštac i zaista razmišljamo o tome koliko mesečno trošimo na cigarete frapiramo se! Vrlo retko (najčešće upravo onda kad pokušavamo da prestanemo da pušimo) procenjujemo koliko novca trošimo godišnje samo na cigarete i svesni smo toga da je računica prilično zastrašujuća pa nam ne pada na pamet da izračunamo koliko ćemo potrošiti ukoliko nastavimo sa ovom navikom do kraja svog života.

Koliko sam samo puta čula rečenicu: “Slušajte, mene novac stvarno ne zabrinjava, ja to sebi mogu da priuštim”. Ako slično razmišljate, zapitajte se zašto vas u ovom slučaju novac ne zabrinjava. Zašto ćete se u svim drugim područjima života poprilično namučiti kako biste uštedeli nekoliko hiljada, dok sada bez razmišljanja trošite hiljade i hiljade dinara bezrazložno se trujući?



Evo odgovora na to pitanje. Svaka druga odluka koju ste u životu doneli rezultat je analitičkog procesa vaganja “za i protiv” koji dovodi do racionalnog rešenja. Možda odluka nije bila dobra, ali je svakako bila rezultat racionalne analize. Kada god pušač pokuša izvagati za i protiv pušenja, rezultat je uvek isti: „Prestani da pušiš!“ Svi pušači puše ne zato što to žele ili zato što su jednostavno odlučili pušiti, već zato što misle da ne mogu prestati. A to nije tačno!

Samo se zapitajte:

Koliko zaista vredi moj život?



Dajte sebi vremena da stvarno razmislite o ovome. Razmislite o svom zdravlju, porodici, blagostanju. Da li je pušenje u skladu sa vašim najvišim vrednostima; način na koji želite da živite svoj život? Koliko je ovo važno za vas? Da li ćete verovati (bez svake sumnje) u ovu metodu i da li ćete se držati programa? Uraditi i završiti sve korake? Slušati snimljene vežbe čak i ako ne uživate u tome?

Neki ljudi veruju da mogu da preskaču delove koji im se ne dopadaju pa čak i da biraju samo ono što im se dopada ili što im deluje najlakše. Ukoliko ste odlučni da ostvarite svoj cilj, toplo vam preporučujem da to ne radite. Svaka komponenta programa je pažljivo osmišljena kako bi vam pomogla da postignete svoj cilj.

Neka „ne pušenje“ bude vaš najveći prioritet!

Sa svakim danom bez cigareta postajaće vam sve lakše i lakše da živite puniji i radosniji život bez pušenja.

Hoće li mi cigarete nedostajati?



Ne! Treba da znate da u vama živi malo nikotinsko čudovište koje se hrani isključivo cigaretama. Jednom kada tom malom čudovištu uskratite njegovu jedinu hranu ono će prestati da postoji. Kada nestane iz vašeg tela i kada se telo isceli i prestane žudeti za nikotinom, shvatićete da ste telesno i mentalno u mnogo boljoj formi, ne samo za borbu protiv stresa i životnih problema, već za potpuno uživanje u dobrim stvarima u životu.

Jedina realna opasnost koje morate biti svesni je uticaj ljudi koji još uvek puše.

Nesumnjivo će biti momenata u kojima ćete se naći sa društvom na večeri, u izlasku, na rođendanu, slavi, krštenju, venčanju... i nesumnjivo će neko u društvu pušiti. Kako to obično biva na slavljima razne tematike, posle obimnog obroka ili uz nekoliko čaša pića neko će zapaliti cigaretu u vašem prisustvu i u tom momentu postoji realna šansa da se u vama javi osećaj zavisti.

Bivši pušači često dolaze u situaciju da zavide pušačima jer im se u svest vraća momenat zadovoljstva paljenja cigarete u ovim situacijama.

Setite se, to je samo dovoljno puta istrenirana navika! Vaš impuls je pogrešan!

Pogledajte ponovo koliko puta ste prineli cigaretu ustima – samo imate jaku naviku! Ovde bivši pušači upadaju u zamku i ukoliko ne koristite tehnike koje ćemo savladati zajedno u nastavku, vrlo lako može da se dogodi da baš tada skliznete. Samo jedan dim ili samo jedna cigareta je najgore što možete da uradite. Zapamtite, pušači ne uživaju u cigaretama i činjenica je da će oni imati automatsku potrebu da nastave da ubijaju sami sebe čak i kada se slavlje završi. Pred njima je čitav život smrada, lošeg zadaha, pokvarenih zuba, ceo život robovanja navici, ceo život uništavanja zdravlja... nastavite sami ovaj niz.

Vi ste, ipak, iznad toga. Vi birate da ostanete najbolja verzija sebe, slobodni od bilo kakvih vezanosti, zdravi, mirisni i u formi. A kada vas budu pitali šta ste radili pa izgledate tako sveže i odmorno, slobodno glasno kažite da ste prestali da budete rob!

Sve je vaša odluka. Sami birate da li ćete živeti lice ili naličje svog života.



OSNAŽIVANJE MOTIVACIJE

Prestanak pušenja igra presudnu ulogu u smanjenju morbiditeta i mortaliteta koji se mogu sprečiti, i u mnogim je zemljama prepoznato kao veoma važno pitanje javne zdravstvene politike. Dva najvažnija faktora koji utiču na efikasnost odvikavanja od pušenja su motivacija i sposobnost suočavanja sa situacijama koje uzrokuju recidiv [5].

Svi misle da, ukoliko ste snažno odlučili da prestanete da pušite, ukoliko ste potražili pomoć stručnjaka pa čak i izdvojili velike sume novca da potražite pomoć da ste jako motivisani da to zaista i uradite.

Velika greška! Niste! Kako to znam?

Da ste zaista, zaista motivisani i odlučni nikada ne biste čitali ovu knjigu – samo biste prestali sa tom groznom navikom. Ne brinite, moj zadatak je da vam pomognem da motivaciju podignemo na najviši mogući nivo.

U ovom procesu je veoma značajna podrška okruženja u kome se nalazite, te je dobra strategija da obavestite prijatelje, porodicu i kolege o svom novom cilju odvikavanja od pušenja. Ponekad je potreban samo mali podstrek ili jedna topla i nežna reč da nam da vetar u leđa da istrajemo na svom putu. Većinu stvari u životu smo radili u interakciji sa drugim ljudima te je izuzetno važno da tako ostane i ovoga puta. Vežba koja sledi će vam to i dokazati.

U vašoj vežbanci ćete pronaći vežbu pod nazivom Ugovor o prestanku pušenja. Možda vam u ovom trenutku kombinacija reči koje ste pročitali pravi grč u stomaku ali uveravam vas da će ovo biti jedan od najvažnijih Ugovora koje ste potpisali u životu!

Pozivam vas da udahnete duboko i da uprkos strahu koji možda osećate pročitate šta u njemu piše.

[5] Buczkowski K, Marcinowicz L, Czachowski S, Piszczek E., 2014

On izražava vašu nesumnjivu nameru i obavezu da prestajete da pušite. Ako vam se puls upravo ubrzao i ukoliko ste već počeli plitko da dišete, za sada možete da se opustite. Ugovor ćete danas samo popuniti a on stupa na snagu poslednjeg dana programa. Ni dan ranije, ni dan kasnije! Sada, sa ovim novim saznanjem i sa lakoćom u telu čitko popunite svoje ime i prezime. Nije bilo baš tako teško, zar ne?

Ukoliko pogledate u donji deo Ugovora videćete da pored vašeg potpisa postoji još nekoliko praznih linija. Podsećam vas u ovom momentu, koliko je važno da imamo podršku u ostvarivanju svojih ciljeva. Istraživanja psihologa pokazuju da je podrška drugih ključni sastojak za uspešno ostvarivanje naših zamisli, te je veoma važno da zatražite podršku ljudi koje volite.

Obavestite drage ljude u svojoj okolini da ste spremni da prestanete da pušite i zatražite njihovu potporu na ovom putu. Recite svom najboljem prijatelju, supružniku, članovima porodice, komšijama i saradnicima da ćete prestati da pušite i zamolite ih da vas podrže u toj nameri.

Ažurirajte svoje društvene mreže i obavestite poznanike o svojoj nameri da prestanete da pušite. Zamolite prijatelje da budu uz vas tokom prvih nekoliko nedelja lečenja i zamolite ih da vas povremeno pozovu i pitaju kako ste. Samo kratka poruka ohrabrenja i podrške može mnogo da pomogne.

Što više ljudi obavestite o svom cilju da prestajete sa pušenjem, bićete prijatnije iznenađeni kada shvatite koliko vas ljudi podržava na tom putu. I, što više ljudi zna, to ćete biti motivisaniji da ostvarite svoj cilj!



Zamolite osobe do kojih vam je najviše stalo (bliski prijatelj, supružnik, dete ili član porodice) da zajedno sa vama potpišu Ugovor. Motivacija se na ovaj način umnožava a vaša istrajnost i odlučnost postaju nepobedivi!

Obratite pažnju na to kako se osećate dok ga potpisujete. Savetujem vam da u tom svečanom trenutku budete zahvalni na podršci koju imate ali i uzbuđeni jer vas čekaju decenije zdravlja, sreće i blagostanja u svakom mogućem smislu!

Kada sve bude završeno, Ugovor treba da postavite na neko vidno mesto (na frižider, na radni sto, na ogledalo u kupatilu...) da bi vas stalno podsećao na vašu posvećenost i cilj.

Verujte mi, najteži posao ste do sada već obavili sve ostalo su sitnice! Doneli ste odluku da bacite “smrdljive štapiće” u najveći kontejner u blizini, obavezali ste se na to Ugovorom, saopštili ste svoju odluku najmilijima i dobili njihovu podršku na svom putu.

Sada je na mene red da motivaciju podignemo na još viši nivo – vaše je samo da zapamtite činjenicu da VI TO MOŽETE!



RAZLOZI ZA PRESTANAK PUŠENJA

Hajde da istražimo našu motivaciju još dublje.

Posle Ugovora o prestanku pušenja, u vašoj vežbanci ćete pronaći treću vežbu pod naslovom Razlozi za prestanak pušenja. Na ovoj stranici bih želela da zapišete listu svih razloga zbog kojih ste krenuli na put prestanka pušenja. Zbog čega je to bitno? Zato što ćete morati da razmislite malo bolje o tome što ćete napisati na tim redovima.

Znate, naša usmerena, fokusirana pažnja je izuzetno moćan alat koji mi ne koristimo uopšte. Kada nečemu posvetite svu svoju pažnju, vreme i znatiželju – to raste. Kao što naši kućni ljubimci ili sobne biljke sretno rastu kada vodimo računa o njima, kada im pevamo, pričamo, provodimo vreme u igri – kada im posvetimo svoju pažnju.

Ako se na nekoliko minuta fokusirate na svoje razloge zbog kojih želite da konačno ostavite pušenje oni će postati mnogo snažniji. Pored toga, verovatno ćete se setiti još nekoliko sjajnih razloga o kojima niste ni razmišljali a koji će vam biti izuzetno značajni u narednim danima.

U ovoj vežbi možete navesti zdravstvene razloge, fizičke razloge, spiritualne ili novčane razloge, imena ljudi koji vas vole ili koje vi bezuslovno volite - bilo koji razlog koji želite da navedete. Nemojte se iznenaditi ukoliko vam na pamet padnu i dodatni razlozi o kojima ranije niste razmišljali. Što ih se više setite to bolje. Jedino je važno da budete što detaljniji kada ispisujete listu razloga za prestanak pušenja. Ukoliko želite da više vremena provodite sa unucima, navedite i njihova imena – tako dajemo pravu vrednost našim namerama.



Ovo je sjajna vežba koju ćete koristiti skoro svakoga dana naredne dve nedelje. Kao što ćete uskoro videti, za porast motivacije je izuzetno važno da svoje misli prebacite na papir i to sa olovkom u rukama, ne na kompjuteru. Na taj način sistematizujete svoje misli u logičnu celinu i one vam se dublje utiskuju u podsvest.



Takođe, veoma je važno da se redovno podsećate zbog čega sve više nikada nećete pušiti. Zato toga odmah nastavljamo sa vežbom Mojih top 5 razloga za prestanak pušenja koja sledi u vašoj vežbanki.

U ovoj vežbi imate skraćenu verziju prethodne u vidu kartica sa pet najvažnijih razloga zbog kojih ćete prestati da pušite.

Savetujem vam da pregledate sve što ste naveli kao razloge i da izaberete onih pet zbog kojih se osećate najmotivisanije da nastavite program. Ispišite kartice po redosledu važnosti razloga, isecite ih i postavite kopije razloga na vidljiva mesta širom kuće ili radnog prostora kao podsetnik na ultimativni cilj - prestanak sa pušenjem.



Vreme je da još jednom nekoliko puta duboko udahnemo i napravimo malu pauzu. Kada završite sa svim vežbama koje ste dobili kao zadatak, prelazimo na prvi praktični deo. Krećemo na putovanje u susret vašoj podsvesti kako bi i ona sarađivala sa nama i bila usklađena sa našim jasnim namerama. Budite veoma uzbuđeni jer je prva stanica na ovom putu kreiranje sopstvenog sidra pozitivnih emocija!

SIDRO POZITIVNIH EMOCIJA

Hipnoterapeuti često govore o pojmu „sidrenje“ i vrlo je važno da ovaj pojam razumete jer ćete ga često koristiti u budućnosti.

Sve što smo videli, čuli, osetili, okusili pa čak i pomirisali može da deluje kao „okidač“ za aktiviranje sećanja, stavova, želja, osećanja i/ili fizičkog odgovora našeg tela (osmeh, grč, žmarci...) u zavisnosti od toga šta je u sve ove osećaje „usidreno“.

Pojam sidrenja potiče kao koncept iz neuro-lingvističkog programiranja (NLP) a Robert Dilts [6], jedan od ključnih zagovornika ovog pristupa, sidrenje definiše kao: „proces povezivanja unutrašnjeg odgovora sa nekim okidačem iz okoline ili pak mentalnim okidačem, tako da se pozitivnom ili negativnom odgovoru može pristupiti brzo“ [7]. Sidrenje treba shvatiti kao „postupak koji će sprovesti terapeut kojim se zaobilazi kontrola svesnog uma tako da se pokrene pozitivna namera (tj. osnažujuća senzacija) ili sa druge strane, negativna namera koja bi trebala da blokira ili prekine neželjeno ponašanje.

Sećanja, bila ona prijatna, neutralna ili neprijatna, mogu biti pokrenuta određenim događajem koji je sličan onome što se dogodilo u vreme kada su ta sećanja nastala. Na primer, jedinstveni miris parfema ili morske vode može pokrenuti sećanje na bivšu ljubav, određena pesma može da vrati sećanje na matursko veče tokom srednje škole ili sećanje na prijatelja ili voljenu osobu.

Uobičajeni primer je pušač koji zapali cigaretu svaki put kada uđe u automobil i stavi ključ u bravu za kontakt (ovo je moj lični primer). Često samo pokretanje motora pokreće i podsvesni nagon za pušenjem, čak i ako cigarete nisu dostupne u tom trenutku [8]. Isto važi i za pušače koji pale cigaretu čim im zazvoni telefon ili kada uzmu piće u ruke.

[6] The Hero's Journey: A Voyage of Self-Discovery, Crown House Publishing, Carmarthen, Wales, 2009.

[7] Robert Dilts, Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding, 2000

[8] Price, 2006



Svim svojim klijentima uvek objasnim da je neželjenu naviku lakše zameniti nekom drugom nego je izbrisati. Drugim rečima, promena odgovora na okidač za neko ponašanje, obično je uspešniji od pokušaja brisanja inicijalnog okidača.

Stavovi povezani sa određenim usidrenim sećanjima takođe mogu doći u svest kada se sećanje pokrene. Na primer, nepušač može imati neugodna sećanja na rad u okruženju sa bezobzirnim pušačem, pa shodno tome oseća predrasude prema svim pušačima i zgadi mu se kad god vidi drugu osobu kako pali cigaretu.

Kako to rešavamo? Ljude najčešće prvo treba osloboditi negativnih okidača putem pozitivnog sidrenja. Pozitivno sidrenje se može dogoditi, kako tokom terapije, tako i u stvarnom životu. Na primer, osećaj unutrašnjeg mira može biti usidren u jednom dubokom udahu. Istreniran pojedinac će svaki put kada duboko udahne postati i daleko mirniji i smireniji šta god se oko njega dešavalo [9].

Da sumiramo. Sidrenje se koristi kao dodatni alat za postizanje zacrtanog cilja – u ovom slučaju prestanak pušenja. Klijent sam bira pokret ili gest u koji terapeut „usidri“ pozitivne okidače za promenu ponašanja.

Ovo znači da nakon terapije, svaki put kada klijent doživi nagon da zapali cigaretu (u ovom slučaju) ima mogućnost da aktivira svoj usidreni okidač sprovođenjem unapred definisanog pokreta ili gesta. Kada se pokret napravi on aktivira prelazak iz nesvesnog u svesno i budi se ono ponašanje koje je „usidreno“ u njega.

Na primer, ukoliko osoba izabere da će njen pokret biti spajanje malog prsta i palca desne ruke u krug (ja ovaj pokret nazivam Tačka moći jer je zaista moćna tehnika), svaki put kada se nađe u situaciji da joj je potrebno ohrabrenje ili pomoć nesvesnog uma u sprovođenju namere – napraviće ovaj pokret. Tada će se aktivirati sinapse u mozgu koje će, kao odgovor na napravljeni pokret, sprovesti impuls kroz celo telo i dostaviti željeni pozitivan odgovor.

Podstičem svakog klijenta pa i vas da odaberete svoju ličnu Tačku moći za postizanje vrhunskih performansi (sidro) pre nego što uđemo u kratku vođenu vežbu.

To bi trebao biti gest ili pokret koji bi posmatraču sa strane izgledao potpuno prirodno a da je ipak nešto što vi obično ne radite. Moja vlastita tačka moći je stavljanje desnog palca na sredinu dlana leve ruke i blagi pritisk na nju. To je pokret koji izgleda normalno, tako da mogu da aktiviram svoju Tačku moći kada god poželim a da niko ni ne primeti.



Možete lagano da dodirnete uho, nos, da protrljate prste, lupnete se po sredini grudi, prekrstite noge, počete se po ruci... dajte mašti na volju. Još jednom ponavljam, izaberite neki suptilan pokret koji inače ne radite.



Takođe, dok ne pustite snimak odaberite svoje omiljeno mesto u mašti na koje ćemo se često vraćati u vođenim snimljenim vežbama. Najbolje bi bilo da odaberete mesto u prirodi na kome se osećate udobno, sigurno i zaštićeno od spoljašnjeg sveta.



Većina klijenata odabere praznu tropsku plažu, prolećnu livadu, proplanak ili šetnju kroz jutarnje sunce u šumi. I ovde imate potpunu slobodu da izaberete svoj scenario ali vodite računa da izaberete prirodno okruženje u kome ćete biti sami kako bi se iscelili i duboko, duboko utisnuli pozitivna „sidra“ u podsvest.



Kada izvršite sve pripreme, udobno se smestite u fotelju, opustite i pustite sebi snimak broj jedan. Ovim je prvi deo posla završen. Bravo!





DRUGI DEO PROGRAMA



SPROVOĐENJE REČI U DELO

Nadovezujući se na tačke koje sam ranije iznela, priznajmo da je pušenje za većinu ljudi dugogodišnja loša navika koja je mnogo puta ponovljena i ojačana. Većina ljudi pušenje povezuje sa smanjenjem anksioznosti. Pušači često misle da ih cigarete smiruju i da im, čim osete duvanski dim u svojim plućima, osećaj olakšanja prođe telom.

Besmislica! Cigarete su stimulans a ne sedativ!

Čim zapalite cigaretu ona pravi još veći haos u vašem organizmu koji je ionako svakodnevno izložen stresu. Vaši krvni sudovi počinju da se nekontrolisano skupljaju i šire, krv zbog toga počinje ludački brzo da teče kroz vaše vene a srce mora drastično da ubrza svoj rad da bi pokušalo da izbalansira haos koji je nastao upravo zbog cigareta!

Ono počinje da pumpa krv u proseku za deset otkucaja više u minuti. I tu nije kraj. Pošto srce počinje da lupa sve brže i brže i vaša pluća počinju da shvataju da se nešto čudno dešava pa i ona ubrzavaju svoj rad. Počinjete da dišete brže i pliće. Na ovaj način dodatno smanjujete količinu kiseonika u svom organizmu pa i ostali organi upadaju u paniku.

Svega nekoliko dimova i celo vaše telo je u panici! Da li sada razumete kako cigarete nisu sedativ već stimulans?



Neki pušači, kada zapale cigaretu duboko udahnu i izdahnu taj prvi dim i ubeđeni su da je talas relaksacije zbog nikotina prošao njihovim telom.

Nije!

Većina ljudi ne ume da diše pravilno. Ljudi koji su pod stresom i anksiozne osobe po pravilu ne dišu ispravno. Kada ste nervozni i anksiozni dišete vrlo plitko i obično brzo kako bi nivo kiseonika u organizmu ostao na zadovoljavajućem nivou. Vaš mozak sa prvim dubokim udahom još uvek nije shvatio da ste u njega uneli otrov i stimulans pa on reaguje na vaš duboki udah i raduje se povećanoj količini kiseonika!

Već posle 3 sekunde shvata šta se dešava i upada u panic mode.

Ako zaista želite da se opustite, bacite cigarete u najbližu kantu za smeće i samo duboko udišite čist vazduh kako bi regenerisali um i telo. E to je pravi način za smanjivanje anksioznosti, stresa, cigarete su čista budalaština!



Kada smo već kod stresa... Koliko sam samo puta čula izgovor tipa: „Da nisam pod ovolikim stresom svakog dana, bez problema bih mogao da ostavim cigarete!“

Da li ste vi 24 sata dnevno pod stresom?

Hajde da analiziramo ovo. Nervira vas šef? Zbog te nervoze i stresa često izlazite da zapalite? U redu, dobar izgovor. Koliko dana nedeljno provodite na poslu? Koliko sati iznosi vaše radno vreme? Od ponedeljka do petka osam sati? Ili bilo koja druga kombinacija... od ponedeljka do subote šest sati? Radite u smenama, pa imate dan odmora između radnih dana? Vozite kamion tri dana pa imate dva dana pauzu? Ok, ok.

A vikendom? Slobodnim danima? Šta tada radite?



Većina će reći da provode vreme sa porodicom, viđaju se sa prijateljima, izlaze u grad, idu u nabavku namirnica, otputuju negde ili naprosto odmaraju.

Da li ste i u tim momentima pod intenzivnim stresom, tenzijom ili nelagodom?

Zašto onda pušite i tada? I to obično istu količinu cigareta kao i kada zaista jeste pod stresom... Vidite... nije važno da li je dobar ili loš dan - vi pušite i kada jeste i kada niste pod stresom. Kada biste imali čarobni štapić koji bi vas rešio svog stresa iz života - opet biste pušili - stres nije problem!



A sada moj omiljeni izgovor - Nemam snage da prekinem. Kada bih samo imala više snage volje sve bi bilo drugačije.

Nije tačno.

Vi imate obilje snage volje samo je ne koristite! Ako vam kažem da imam fantastičan novi način za ostavljanje cigareta - koji vam se sigurno neće dopasti - ali je 100% uspešan da li biste ga probali?

Evo načina: ako vam kažem da je u susednoj sobi besan Taliban terorista koji je visok dva metra, ima 150 kilograma i u ruci drži napunjenu mašinku i samo čeka da vi zapalite cigaretu da bi uleteo u sobu i razneo vas na komade - da li biste zapalili?

Naravno da ne. Niko nije toliko glup!

Dakle, ako imate dobar motiv, pitanje volje nikada nije predmet rasprave. Svi imate snagu volje, samo je pitanje da li ćete da je koristite ili ne.



Sa druge strane, mnogi od vas misle da su zavisni od nikotina. Da je ta supstanca kriva za to što ne možete da ostavite cigarete, jer... vi biste zaista prestali da pušite ali ste zavisni! To nije vaša krivica!

Čini mi se da ću više puta u ovom delu morati da napišem reč besmislica! Nikotin nije kriv za vašu zavisnost. Niste zavisnik od neke supstance koja se zove nikotin nego ste zavisni od navike koju ste ponovili nekoliko hiljada puta!

Zapitajte se koliko dugo možete da izdržite a da ne zapalite cigaretu u toku dana? Posle kog vremena se malo čudovište u vama probudi i vrišteći traži svoju novu dozu? Dva sata, četiri? Ako spadate u prosečne pušače ne duže od četiri do pet sati.

A onda... svaku noć uredno obučete svoju pidžamu, operete zube, ušuškate se u svoj mekani krevet i zaspite.... Spavate deset sati da se ni jednom panično ne probudite iz sna zato što malo nikotinsko čudovište nije dobilo svoju dozu supstance od koje je zavisno!

Izazivam vas da napravite jedan fantastičan eksperiment. Meni je to „otvorilo oči“ jer sam posle njega shvatila da nisam zavisnik nego rob navike!

Izaberite bilo koji dan ove nedelje (najbolje što pre) i od momenta kada ustanete nemojte pušiti. Ne smete da pušite! Ni za sat vremena, ni za dva sata, ni za pet!

Ne smete da zapalite cigaretu sve dok ne osetite kako malo nikotinsko čudovište ne urla iz vašeg stomaka na sav glas! Želimo da ga dovedemo do potpunog stanja ludila! Da zaista osetite koliko je ljuto, besno, frustrirano i kako postaje sve veće i veće svake sekundu koju mu uskraćujete hranu.



Želim da i vi postanete ljuti i besni i nervozni tako da imate osećaj da bi sve dali za jedan jedini dim te proklete cigarete samo kako biste utišali tog monstruma u vama!

Čim budete doveli sebe do ivice ludila, najbolje posle više od pola dana bez pušenja, izvadite jednu cigaretu iz kutije, stavite upaljač pored nje i uzmite ovaj priručnik ponovo u ruke. Molim vas da se strpite još samo nekoliko minuta i čim završite sa ovom vežbom nikotin će proteći vašim telom! Obećavam!

Pustite sebi sada snimak broj dva - ne brinite kratak je.



Ha! Kako je super kul ovo što smo uradili!

Nema više tog groznog osećaja u vama? Intenzitet je 1 ili 2? Da! Postigli smo cilj ove vežbe. Pokazala sam vam kako je osećaj, za koji ste MISLILI da je zavisnost od nikotina ništa drugo nego besmislica jer ste sami uspeali da ga eliminišete bez da ste uneli dozu nikotina u svoje telo!

Odlično obavljen posao! Sami donesite odluku šta ćete uraditi sa cigaretom i upaljačem koji se nalaze ispred vas.



PREPOZNAVANJE OKIDAČA ZA PUŠENJE

Takođe, veoma je važno da naučite da osećanja opuštenosti i relaksacije mogu da se postignu na druge, za nas bolje i zdravije načine. Mnogo pažnje ćemo u narednim danima fokusirati na prepoznavanje okidača – situacija, emocija, određenog doba dana, pa čak i drugih ljudi koji su povezani sa navikom pušenja.

U vašoj vežbanci ćete pronaći i popuniti vežbu pod nazivom Prepoznavanje okidača za pušenje, kako biste bolje razumeli svoju naviku u smislu samokontrole emocija, situacija i prilika u kojima ste ranije najverovatnije pušili.

Oni koji žele da prestanu da puše uglavnom kažu kako ne razmišljaju svesno o tom izboru ili o okolnostima u kojima zapale cigaretu. Kada zapisujete ove stvari (svaku konzumiranu cigaretu) povećava se vaša svest o pušačkoj navici i svakako dolazite u situaciju da svesno možete da odlučite da li ćete zapaliti cigaretu ili ne.

Naravno, ideja je da ako je osoba motivisana da prestane sa pušenjem, povećavanje verovatnoće svesnog razmatranja prednosti i nedostataka pušenja pre nego što se cigareta zapali, treba da smanji učestalost pušenja i da počne da se potkopava temelj automatizma ove loše navike.

Dakle, popunjavanjem ove vežbe, sami ćete sebi priznati koje su to situacije, ljudi, emocije ili osećanja koja vas stavljaju na auto pilot paljenja cigarete za cigaretom.

Vreme je da postanemo svesni kada i zašto pušimo.

KAKO DA ISKULIRATE TU CIGARETU?

Sada ćemo u priču uvesti koncept kontrole naših poriva.

Hajde da razgovaram o brojnim načinima na koje možete da promenite svoje okruženje kako bi se podsetili (i u što većem broju slučajeva postali svesni) svog cilja da ne pušite.

Na primer, možete da pustite novu radio stanicu u svom automobilu, tako da kada u njega sledeći put uđete budete iznenađeni zvucima sa radija te da vas ovaj novi momenat podseti na svoj cilj da ne pušite u kolima.



Ili, možete staviti neki novi predmet na svoj kuhinjski sto (ako pušite u kuhinji uz jutarnju kafu), na terasu (ako je ovo mesto za pauzu i za pušenje) ili u blizini bilo kog mesta na kome obično zapalite cigaretu. Novi predmet će takođe poslužiti kao znak za podsećanje na vaš cilj. Što je predmet ili njegova lokacija neobičnija (npr. na užetu koje visi sa plafona), to je veća verovatnoća da ćete ga primetiti i postati ga svesni svaki put kada mu se približite.

Opet, cilj je povećati svest o osećanjima i situacijama u kojima ste ranije pušili na automatski ili „nepromišljen“ način.

Lista alternativnog ponašanja

Takođe, bilo bi veoma mudro da napravite listu alternativnog ponašanja pušenju (npr. istezanje, pranje zuba, sisanje mentol bombone, duboko udisanje). Što više razmišljate o drugim stvarima kojima možete zameniti pušenje to će vam one lakše biti kada dođe momenat da ih stavimo u akciju.



Uz pomoć ovog programa možete postići svoj cilj, konačno prestati da pušite i konačno prekrižiti tu stavku sa svoje „to-do“ liste.

Znate, trebalo je mnogo godina da postanete zavisni od nikotina. Jedan od razloga zašto je prestanak pušenja toliko težak je taj što svaki put kada zapalite cigaretu vaše ponašanje još dublje ulazi u nesvesno.

Možda misite da se osećate bolje i da povećavate svoju koncentraciju kada zapalite cigaretu. Neki pušači kažu da osećaju manje napetosti tokom i nakon pušenja.

Istina je da ste vi istrenirali svoje telo da reaguje na ovaj način.

Trebaće vam malo vremena da naučite svoje podsvesno da poveže prestanak pušenja i osećaj dobrog. Odvikavanje od pušenja je sasvim sigurno izvodljiv izazov jer na stotine hiljada ljudi prestaju da puše svake godine. I vi se možete pridružiti sve većem broju ljudi koji srećno i slobodno žive u svetu bez nikotina.

Hajde da se, na trenutak, vratimo na vežbu sa naslovom Identifikovanje triggera za pušenje. Koje situacije, doba dana, aktivnosti ili događaji vam pokreću želju za pušenjem? Odvojite trenutak i ponovo pročitajte šta ste napisali.

Sada, želim da razmislite o tome kako možete da promenite zapisanu rutinu, kako možete da promenite raspored ili promenite okruženje tako da smanjite izloženost zapisanim situacijama u kojima ste pušili.

Ili da razmislite kako se možete podsetiti na svoju želju da ne pušite kada se nađete u situacijama koje ste upravo pročitali?

Na koji način možete da zadržite fokus i motivaciju na svom cilju da zauvek ostavite cigarete? Unošenjem promena u svoje okruženje i rutinu, možete u umu zadržati svesni cilj da prestanete da pušite. To se naziva kontrola nadražaja.

Kao što sam već navela, na svoje ciljeve se možete podsetiti jednostavnim promenama u svojoj rutini ili premeštanjem predmeta tako da Vam promena, novina situacije ili predmeta privuče pažnju. Kada je nešto drugačije, naš um to primeti.

Unošenjem nekoliko promena u svoje okruženje možete da povećate verovatnoću da ćete postati svesni trenutne situacije i da ćete zatim doneti odluku koja je u vašem najboljem interesu – da ne zapalite tu cigaretu.

Hajde da razmotrimo nekoliko mogućnosti koje mogu da posluže da se setite da upravo pravite pozitivne promene u svom životu.

Na primer, mogli biste da promenite radio stanicu u kolima ili da promenite put kojim idete na posao i vraćate se sa njega. Svaki put kada upalite automobil, nova vrsta muzike će vas podsetiti na vaš cilj da prestanete da pušite a svakako bi trebalo iz kola da izbacite i pepeljaru (ako je uopšte i imate), upaljače, šibice... da ne biste mogli da zapalite cigaretu a da pre toga niste svesno doneli tu odluku – bukvalno otišli u prodavnicu i kupili i cigarete i upaljač.

Možete preurediti nameštaj (u stanu ili kancelariji) i premestiti „stolicu za pušenje“ na drugo mesto. Takođe, možete izabrati da gledate televiziju na drugom mestu – opet će vas promena u okruženju upozoriti na vaš cilj.

Kartice sa razlozima za prestanak pušenja možete ispisati i postaviti na rizičnim oblastima u kojima boravite. Fotografije svoje dece ili supružnika, članova porodice i prijatelja mogli biste da smestite na bilo koje mesto koje je ranije služilo za pušenje (možda pored kuhinjskog stola, na frižideru, na televizoru, komodi, na radni sto na poslu). Možda biste mogli da promenite pozadinsku sliku računara ili mobilnog telefona u sliku nekoga ili nečega što vas podseća na vaš cilj da ne pušite.

Uz malo razmišljanja možete da smislite pregršt kreativnih načina da se podsetite na svoju posvećenost da živite u skladu sa svojim najvišim vrednostima.

MINDFULNESS

Postoje mnoge definicije pojma „mindfulness“.

Za naše svrhe, ovaj pojam možemo definisati kao usklađenost sa svesnim iskustvima i punom pažnjom o trenutnim događajima - kako unutrašnjim tako i spoljašnjim [10].

Kada inkorporiramo ideju o prihvatanju sadašnjeg trenutka, učimo sebe da tolerišemo nagon za pušenjem. Učimo da odvojimo osećanja („Osećam da mi se puši“) od nelogičnih i neprilagođenih misli („Zbog ovog intenzivnog osećaja moram da pušim“) i ponašanja (paljenje cigarete).

Drugim rečima, umesto da se sami borimo protiv žudnji i poriva, učimo da budemo svesni ovih osećanja i prihvatamo ih bez delovanja na njih [11].

Zaista, pušači mogu da odluče da rade nešto drugo. Prihvatanjem osećanja i želja bez osude, postajemo sposobni da svoju energiju usredsredimo na činjenje. Jednostavno osveščivanje i prihvatanje osećaja želje za cigaretom može biti prilično oslobađajuće iskustvo za one koji su skloni samo-kritici zbog doživljavanja poriva (npr. „Ne bih trebao da imam ove nagone. Šta nije u redu sa mnom? Nikada neću prevazići ovaj osećaj“).

Kao što sam ranije istakla, naučna istraživanja sugerišu da pažnja i intervencije zasnovane na prihvatanju zaista pomažu u prestanku pušenja[12].

Zatvorićemo poglavlje činjenicom da u ovom programu imate bezbroj strategija - uključujući oprez, prihvatanje, opuštanje i pristupe koji menjaju duboko podsvesne programe - kako bi se pažnja usmerila sa pušenja na zdravije alternative.

[10] Brovn & Rian, 2003; Hussain, 2015

[11] Linn, Barnes, Deming i Accardi, 2010; Iapko, 2011

[12] Gifford, Kohlenberg, Haies, Antonuccio i Piasecki, 2004; Hernandez-Lopez, Luciano, Bricker, Roales-Nieto i Montesinos, 2009



KUDA IDE MOJA PAŽNJA?

Porazgovarajmo malo o pažnji i načinu na koji možete koristiti strategije prihvatanja za odvikavanje od pušenja. Vrlo brzo možete da se oslobodite nagona za pušenjem, prihvatite sebe na mnogo potpuniji način i živite život slobodnije – bez potrebe za pušenjem.



Koncept svesnosti seže vekovima unazad i potiče iz istočnih meditativnih praksi. Mindfulness uključuje osećaj usklađenosti sa svešću i iskustvima od trenutka do trenutka. Cilj ovoga je razviti veću svest o svojim iskustvima – svojim mislima, osećanjima i okolini.

Sam čin paljenja cigarete često prati impuls ili nagon za pušenjem. Tokom godina ojačali ste vezu između osećaja ili želje za pušenjem i stvarnog pušenja.

Prvi korak u razbijanju ovog uobičajenog ili automatskog odgovora je prepoznati da možete osetiti nagon za pušenjem, a da na njega ne reagujete.

Važno je da sami otkrijete da, iako nagon može biti prisutan, imate fleksibilnost i slobodu da ne pušite. Drugim rečima, važno je znati da na poriv za cigaretom ne morate da odgovorite pušenjem. Umesto toga, možete odabrati da radite nešto drugo. Nagon za cigaretom će nestati iz vašeg uma sve dok živite život u skladu sa svojim višim ciljevima i vrednostima i dok radite stvari koje volite i u kojima istinski uživate.

Podstičem vas da pokušate da budete što svesniji nagona za pušenjem i da prepoznate kada imate želju i težnju za pušenjem.

Srodna i jednako važna komponenta ove strategije je prihvatanje. Nagon za pušenjem nije ni dobar ni loš. To je jednostavno poriv; jednostavno osećaj. Cilj postizete kad postanete svesniji nagona za pušenjem, kada više prihvatate takva osećanja – a da ih ne ocenjujete kao dobre ili loše – a zatim odlučite da radite nešto drugo. Kada svesno odlučite da ne pušite.

O dubokoj relaksaciji koju doživljavate dok slušate snimljene vežbe ćemo detaljnije pričati malo kasnije, ali za sada imajte na umu da sugestije u ovim vežbama imaju moć da pojačaju svest o nagonu za pušenjem.

Na primer, sugestije vam mogu pomoći u skretanju pažnje sa pušenja na neku drugu, mnogo produktivniju aktivnost. Možda ćete naučiti da se neke stvari ne mogu promeniti - poput poriva - ali neke druge mogu - poput onoga šta ćete uraditi kada vas poriv obuzme. Moj pristup će vam pomoći da razvijete prihvatljiviji stav o svojim osećanjima i iskustvima koja vam prolaze kroz um i pomoći će vam u izgradnji hrabrosti za pobedu nad cigaretama.

Ovaj program kombinuje vaše sopstvene snage kroz čitav niz različitih strategija. Kako budemo napredovali, sve ćete jasnije videti kako strategije iz vežbi koje radite svakodnevno ugrađujemo u opuštajuću komponentu programa. Shvatićete da vam ovi alati sigurno mogu pomoći da prekinete pušenje. U podsvest ugrađujemo unapred programirani drugačiji odgovor na želju za pušenjem - a njega brzo i lako aktiviramo kada se suočite sa ličnim okidačima, poput osećaja teskobe, razočaranja, frustracije ili dosade.



STRATEGIJE ZA UPRAVLJANJE PUŠENJEM

Sledeći deo je nastavak i proširenje korišćenja strategija zasnovanih na fokusu i prihvatanju, za rešavanje nagona za pušenjem i razvijanje personalizovanog plana koji zamenjuje pušenje sa zdravijim ponašanjem. Kao što mnogi od vas već znaju, pokušaji suzbijanja poriva i nagona za pušenjem često propadaju. Zapravo, pokušaj da ne razmišljamo o nečemu često rezultira time da se ta misao vraća snažnije nego ranije. Ovaj paradoks uvek demonstriram tražeći od vas da ne mislite na ružičastog slona. Kako vam ide?

Slično tome, uobičajeno je da se jako „vezete“ za ideju da ne pušite.



Ovde koristim metaforu da smo u „natezanju konopca“ sa čudovištem koje unutar vas živi isključivo od pušenja. Što snažnije vučete užu na vašu stranu, to čudovište jače povlači nazad. Jedini način za rešavanje borbe je da užu jednostavno pustite.



Želja za pušenjem možda još uvek postoji, ali mi „pobeđujemo“ ne baveći se pušenjem bez obzira na to šta osećamo i bez obzira na to zašto se tako osećamo. Ovu ideju pojačavamo drugom metaforom isključivanja prekidača za borbu. Opet, nema potrebe da analizirate, sudite ili se borite protiv svojih osećanja i žudnji.

Ove koncepte kristalizujemo u jednostavnu frazu koja se naziva „ploviti porivom“. Jednostavno učite da dozvolite nagonima da dolaze i odlaze bez trošenja energije na njihovo direktno procenjivanje ili borbu sa njima.

Ističem vrlo važnu činjenicu da je većina poriva i nagona privremena i da se ne mora poistovećivati sa određenim ponašanjem. Jednostavnije rečeno, svi smo u stanju da doživimo porive bez delovanja na njih: npr. „Osećam želju za pušenjem, ali mogu da odlučim da radim nešto drugo“.

Jednom kada osvestite svoju želju ili poriv, jednostavno navedite niz alternativnih ponašanja u koja možete da se uključite kada osetite želju za pušenjem. U sledećoj vežbi u vašim vežbankama ćete zapisati sve one alternative koje možete da radite umesto da zapalite cigaretu. Pronađite vežbu „Alternativna ponašanja“ ali sa popunjavanjem ove stranice sačekajte još još koji sekund.

Analiziraćemo na kratko, kako možemo da upravljamo porivima. Svaki put kad ne reagujete na nagon za pušenjem, prekidate lanac između želje i pušenja. Svaki put kada odlučite da radite nešto drugo umesto pušenja, oslabite naviku pušenja i stičete sve više moći nad starim, zamornim, ružnim i skupim pušenjem.

Savetujem vam da primenite dve strategije koje daju jednako dobre rezultate. Na vama je koju ćete izabrati, a svakako možete koristiti i obe, kombinujući ih u zavisnosti od situacije ili okolnosti u kojima se trenutno nalazite.

Prvu smo donekle obradili i ja je nazivam „plovidba porivom“. U ovoj strategiji vas podstičem da kada god osetite poriv za pušenjem samo svesno dozvolite da on prođe – iz prostog razloga što sa sigurnošću znate da će proći. Kako biste sebi olakšali „plovidbu“ svesno birate da uradite nešto drugo – sve drugo osim da zapalite cigaretu.

Dajte svom umu neki drugi zadatak kojim treba da se bavi i poriv i želja za cigaretom prolazi rekordnom brzinom.



Druga strategija koju ću vam dati je potpuno drugačija. Za nju koristim izraz „pogledaj neprijatelju direktno u oči“ i bukvalno to i mislim.

Kada se želja za cigaretom javi, naša obaveza je da pažljivo, fokusirano i sa strpljenjem dobro pogledamo u nju. Sećate se eksperimenta koji smo radili negde na početku prve nedelje? Kada sam vas zamolila da apstinirate od pušenja najduže što možete i kada sam vam rekla da dobro osmotrite i osetite vašu želju za cigaretama? Taj eksperiment, odnosno vežba se bazira na apsolutnom prihvatanju stvari onakvih kakve jesu u momentu kada se dešavaju.

Možete reći sebi: „Uf, kako bih sada zapalio cigaretu“, a zatim priznati ovaj osećaj: „U meni se javila želja da pušim“. Ključna stvar u ovoj strategiji je da, kada osvestite narastajuću želju svu svoju pažnju usmerite na nju. Recite sebi „O kako zanimljivo! Ne sećam se da sam skoro doživeo ovakvu senzaciju!“. Budite baš, baš, baš radoznali!

Zašto je nastala?

Kog je intenziteta?

Gde možete da je locirate u telu?

Kakav je taj osećaj?

Kakve je veličine?

Kakve senzacije imate zbog nje?

Da li vam je toplo ili hladno u tom delu tela?

Da li vas prolaze žmarci ili osećate golicanje?

Da li je možda ovaj osećaj neke boje?

Kakvog je oblika?

Da li je stacionaran ili se nekako kreće?

Ako se kreće, kako se kreće?

U kom pravcu se kreće?

Kuda se kreće?

Da li se vrti?

Na koju stranu se vrti?

Kojom brzinom se vrti?

Kako se vaši ostali delovi tela osećaju zbog njega?

Da li se javlja neki drugi osećaj u okolnim organima?

Kako ovaj osećaj deluje na njih?



Dajte mašti na volju. Postavite ova i sva druga pitanja koja vam padnu na pamet samo dobro, dobro pogledajte svog neprijatelja pravo u oči. Upoznajte ga najbolje što možete. Osmotrite ga sa svih strana i iz svih uglova.

Garantujem vam, dok završite analizu želje za pušenjem uopšte neće biti.

Ispričaću vam sada jednu priču koja potiče iz Zen tradicije a pouku sami izvucite.

Jedna mlada žena oka nije mogla da sklopi noću mesecima jer je stalno sanjala zmiје i budila se svaku noć u znoju i panici. Pošto je zbog nedostatka sna postala iscrpljena, džangrizava i jako umorna odlučila je da ode kod jednog od učitelja iz sela i da ga zamoli za savet šta da radi. Kada mu je sve ispričala, učitelj joj se obratio rečima:

„Nemam dovoljno informacija o tome šta ti se dešava u snovima i ne mogu da ti pomognem. Idi kući pa kada budeš znala da mi detaljno opišeš zmiје i da mi ispričaš tačno šta rade u tvojim snovima, vrati se“.

Žena nije imala kud i pokunjeno se vratila kući. Posle godinu dana, učitelj je sreo mladu ženu kako se šeta pored reke. Prepoznao je i uzbuđeno pitao:

„I, šta je bilo sa tvojim zmijama?“.

Žena se u prvi mah zbunila i onda veselo odgovorila: „Ništa, samo se više nikada nisu pojavile“.



IŠ ĐAVOLE...

Kako možete sebi da odvratite pažnju kada imate potrebu za cigaretom?

Hajde da prvo razgovaramo o tome šta ne funkcioniše. Pokušaji potiskivanja misli često propadaju. Pokušaj ne razmišljanja o nekoj misli često rezultira povratkom misli u vidu bumeranga u um. Često se misao koja se vraća, vraća jača od prvobitnog impulsa.

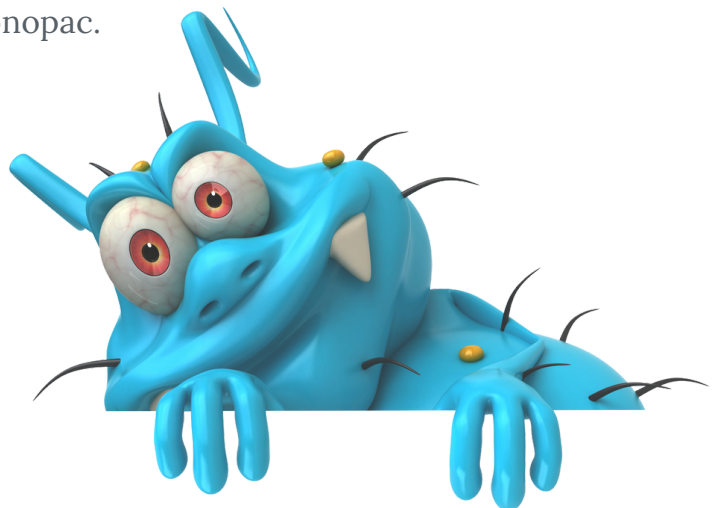
Probajte sledeće: na trenutak zastanite i zatvorite oči. Samo razbistrite misli. Pokušajte sada da ne mislite na plavo čudovište. Šta god da radite, ne mislite na plavo čudovište. Nikako. Koliko vas je pomislilo na plavo čudovište?

Sada razumete da pokušaj potiskivanja misli nije efikasan način za rešavanje poriva i želja. Umesto toga, trebate da prepoznate nagon i da razumete da će on s vremenom sigurno proći. Možete osetiti želju za cigaretom i ne reagovati na nju. Ovo zovemo „plovdba porivom“.

Sada se ponovo setite povlačenja konopca sa malim, groznim čudovištem koje živi u vama jer pušite a to je njegova hrana. Vi imate jedan kraj užeta, čudovište drugi kraj a između vas je ogromna jama bez dna. Povlačite konopac najjače što možete, ali čudovište vas i dalje mic po mic privlači ka jami. Šta je najbolje učiniti u ovoj situaciji? Povuci jače?

Pa, to je prirodni nagon koji će se sigurno javiti, ali što jače vučete, to postaje sve teže i teže. Malo, grozno čudovište nekako pobeđuje malo po malo. Zaglavili ste i na ivici ste da upadnete u jamu. Šta treba da uradite? Sve što je potrebno jeste da pustite konopac.

Kad ispustite konopac iz ruku, čudovište je još uvek tu, ali sada više niste u borbi sa njim. Sada možete učiniti nešto korisnije.



I evo nečega o čemu biste mogli da razmislite. Ako doživite želju za pušenjem, jednostavno pustite da taj poriv dođe i prođe. Možda je dovoljno samo nekoliko dubljih udaha i izdaha. Dozvolite porivu da se udalji od vas. Nema potrebe da se borite sa njim. Samo ga pustite. Možete da isključite taj prekidač u svom umu.

Jednostavno prihvatite osećaj, i ovde je ključ – nemojte da delujete na njega. Sada ste svesni da osećanja, porivi i želje mogu doći, ali znate da će isto tako i proći, sasvim prirodno dok vi nastavljate da živite svoj život.

Kako se „plovi“ po nagonu za pušenjem? Evo kako. Kad osetite nagon za pušenjem, postanite svesni toga, priznajte ga. Recite sebi: „Osećam potrebu da pušim.“ Neka dođe, i neka prođe. Plovite tim nagonom, sa svešću da ne morate da postupite po njemu. Pratite postojeći osećaj sa nekoliko pozitivnih sugestija. Na primer, možete sebi da kažete:

„U ovom trenutku ne moram da zapalim cigaretu.“ ili,

„Iako osećam potrebu za pušenjem, odlučiću da radim nešto drugo umesto pušenja.“

Niste u nemilosti svojih starih navika i načina života. Možete svesno odabrati da radite nešto drugo umesto pušenja. Uradite nešto drugo. Takođe, možete koristiti sidro iz prvog snimka – izuzetno je efikasno!

Uvek je dobra ideja da u ovakvim momentima sebe podsetite na najvažnije razloge za prestanak pušenja. Imajte na umu da nagon obično prođe u roku od nekoliko minuta. Ako možete da odvratite pažnju sa pušenja radeći nešto drugo, odlučivši da radite nešto drugo, možete isterati poriv iz tela – „ploviti po njemu“ – dok ne prođe.

Kada prvi put uspete u tome, ponosićete se činjenicom da ste se uspešno oduprli nagonu za pušenjem.

Vredi ponoviti činjenicu da će nagon za pušenjem proći nakon nekoliko minuta. Dakle, opet, ovde je ključno odvratiti pažnju i fokusirati se na nešto drugo. Razmotrimo neke stvari koje možete učiniti da biste se odvratili od želje za pušenjem.



Mogli biste vežbati, istuširati se ili okupati i opustiti u kadi, ubaciti žvaku u usta, jednostavno ustati i istegnuti se, kratko prošetati, saviti se i dodirnuti nožne prste, ispolirati naočare, šarati po listu papira (ctranje mandala izuzetno smiruje nemiran um), duboko disati...

koristite svoju maštu...

izaći u vožnju bicikla, baviti se sportom, bacati pikado... a pranje zuba je sjajna ideja jer će promeniti osećaj u ustima.

Možete da stiskate gumenu lopticu, igrate se sa jo-jo igračkom ili da pustite svoju omiljenu pesmu i zaigrate u brzom ritmu.

Možete grickati šargarepu ili štapiće celera, vrteti čačkalice po ustima, skuvati čaj, napraviti listu obaveza za taj dan, obrisati prašinu, ispeglati veš, poslagati svoj nakit, napraviti red po ormanima i fijokama...

Možete jednostavno sačekati da nagon lagano napusti vaše telo dok vi napravite nekoliko dubokih udaha i izdaha.

Možete popiti čašu vode, nazvati prijatelja ili prijateljicu, uključiti se u razgovor sa komšijom ili odlučiti da pogledate novu epizodu omiljene serije.

Nastavite niz u vašoj vežbanci.

Ovo su samo neke od bezbroj mogućnosti koje vam stoje na raspolaganju. Otkrićete šta vama najbolje odgovara u datoj situaciji.

Sada se vratite na vežbu „Alternativna ponašanja“ i dajte sve od sebe da budete što kreativniji u smišljanju zdravih alternativa pušenju. Veoma je važno da napišete barem 15 stvari na ovoj listi kako biste zaista imali izbor u ma kojoj i kakvoj situaciji da se nađete kada vas nagon za pušenjem preplavi.

Nije loša ideja ni da podelite alternativne aktivnosti po situacijama u kojima se nalazite u toku dana. Recimo:

Aktivnosti koje mogu da radim kada sam kući...

Aktivnosti koje mogu da radim kada sam na poslu...

Aktivnosti koje mogu da radim kada sam kod prijatelja...

Aktivnosti koje mogu da radim u izlasku...

Aktivnosti koje mogu da radim na putovanju...

Primenite oblasti života kako god vam odgovara samo budite kreativni.



NAJVEĆA ZAMKA OD SVIH

Pušači žive u zabludi da vole cigarete!

Bezbroj puta sam i sama rekla „Ja zaista volim da sednem na svoju terasu, skuvam kafu i u miru i tišini zapalim dve cigarete, bez da me iko ometa. Ja to jednostavno volim i zbog toga nisam spremna da ostavim cigarete. Daju mi užitak, mir i zadovoljstvo“.

Analiziraćemo moj primer, mada sam potpuno sigurna da i vi imate izgovore koji podrazumevaju da volite pušenje, da u njemu uživate ili da se dobro osećate kada pušite. Koji god da je vaš izgovor za koji minut shvatićete da su to sve budalaštine.

U mojoj prethodnoj izjavi je 95% navedenih stvari istina a jedna laž. Ja zaista volim kafu. Ja uživam u miru i tišini (pogotovo ujutro čim se probudim). Volim da budem na miru sa sopstvenim mislima. Imam svoje jutarnje rituale kojima se beskrajno radujem čim otvorim oči i zaista sam verovala da je moje jutarnje ispijanje kafe sa dve cigarete nešto bez čega ne mogu da započnem dan. Koliko vas se prepoznalo u ovoj situaciji?



Kada sam sela i malo bolje razmislila (i otišla kod koleginice da mi uradi terapiju na ovu temu) došla sam do frapantnog zaključka. Jedini razlog zbog kog sam imala taj jutarnji ritual ispijanja kafe na terasi (vi to možda radite u kuhinji, na tremu, u kancelariji...) je to što mi je trebala tišina!

Trebalo mi je vreme za sebe, vreme u kome me niko neće ometati i niko smetati, pa su mi cigarete, u stvari, poslužile kao izgovor da se osamim! Čim sam u svom životu oslobodila prostor i vreme samo za sebe i zadovoljenje svojih potreba, imala sam mnogo, mnogo manju želju za cigaretama.

Ono što je ovde od presudne važnosti je da se loša navika pušenja zameni nekom drugom kreativnom, ispunjavajućom stvari koja će vas puniti pozitivnom energijom.

Ukoliko spadate u one pušače koji zapale svega pet cigareta dnevno, znajte da vam to oduzima oko sat vremena vašeg života svakoga dana. A kada malo bolje razmislite, to je 7 sati nedeljno, odnosno više nego ceo jedan dan mesečno! Šta bi bilo kada biste to vreme posvetili nečemu što volite i u čemu uživate? Kako bi se poboljšao kvalitet vašeg života kada biste konačno mogli sat vremena dnevno da posvetite onome što volite, zbog čega vam srce brže kuca kada na to pomislite? Da radite nešto što vas toliko zaokupi da ni ne primetite da su prošla tri sata iako bi ste bili spremni da se zakunete da ste tek počeli.

VREME ZA MENE!

Uzmimo na primer da ste bili izuzetno talentovani za crtanje kada ste bili dete (ovo je samo primer - slikanje zamenite sa bilo kojom aktivnošću u kojoj ste vi bili dobri kao dete). Voleli ste satima da sedite za stolom sa bojicama i papirom dok ste išli u osnovnu školu. Kada bi vam profesor likovnog vaspitanja zadao temu na času, i pre nego što ste počeli, znali ste kako će vaš crtež da ispadne.

I u srednjoj školi ste bili odlični. Vaša tehnika je napredovala i uvek ste bili najbolji u razredu. Niste baš mogli po pola dana da crtate kući jer ste morali više da se posvetite učenju i izlascima, ali vas je crtanje i dalje uzbuđivalo i rado ste uzimali olovku u ruke kada god ste imali vremena. A fakultet je bio tako ozbiljna i važna stvar! Iz zezanja ste nacrtali nekoliko portreta novih prijatelja koji su bili oduševljeni ali prosto obaveze su bile sve brojnije i ozbiljnije a vaša strast za slikanjem vam je sve ređe i ređe padala na pamet.

Posle godinu dana provedenih na prvom poslu pronašli ste kutiju sa četkicama, bojama, platnom i posudicama ispod kreveta. Osmehnuli ste se od uveta do uveta ali posle nekoliko sekundi ste odmahнули glavom, zatvorili je i vratili gde ste je i našli. „Jednog dana kada budem imao manje obaveza vratiću se svojoj strasti“. Danas ste shvatili da je prošlo više od 5 godina od kada ste nešto naslikali. Poražavajuće zar ne?

A sada obrnimo ovu situaciju na kratko, da vidimo šta bi se desilo da niste zanemarili svoj talenat koji vam je dat.

Razmislite šta bi se dogodilo da ste tokom srednje škole pola sata dnevno crtali. Da ste na taj način pokušali da se rešite svakodnevne anksioznosti od škole, prijatelja, roditelja... da vam je crtanje služilo kao izduvni ventil. Sigurno bi ste do polaska na fakultet bili daleko spretniji sa četkicama i olovkama. Možda bi ste usvojili neke nove tehnike koje bi vam bile daleko zanimljivije od vodenih i voštanih boja. A da ste nastavili u tom ritmu na fakultetu? Sigurno bi postajali sve bolji i bolji. Možda bi svoj talenat primenili na neku oblast koja nije puko crtanje. Dizajn? Web? Moda? Oslikavanje predmeta? Možda biste mogli i da počnete da zarađujete od svoje strasti? Da spojite užitek i zaradu? A u tom slučaju se ne biste mrzeli svako jutro dok se spremate da odete na posao koji ne volite, među ljude koji vas nerviraju a o onom arogantnom šefu neću ni da govorim...

*Svet bi bio mnogo drugačije mesto nego što je sada. I znate šta?
Sve to još uvek možete!*



Ako ste imali vremena da pušite, sada kada su cigarete vaša prošlost imate vremena da radite stvari koje volite i u kojima uživate celim svojim bićem! Kada zabludu „uživam u cigaretama“ pretvorite u „uživam u svojoj strasti“ ceo univerzum se uroti da vam da još 1000 puta više razloga da budete strastveni u životu i da pratite svoja (sve veća i veća) veselja. Ako niste znali, postoji čak i formula za manifestiranje željene realnosti i ona glasi:



„Od svih stvari nad kojima u ovom trenutku (sada!) možeš preduzeti neku akciju, preduzmi akciju koja za tebe predstavlja najveće veselje, uzbuđenje, radoznalost... Radi to najbolje što možeš, dokle god možeš, sa punim poštenjem, bez ikakvog insistiranja na konkretnom rezultatu. Bez obzira šta se manifestuje, daj tome pozitivan predznak kako bi iz te situacije izvukao pozitivno iskustvo“.

Samo pratite ovu formulu i svedočićete ogromnim promenama na bolje u svom životu. Veoma je važno da zamenite tezu da vam pušenje pričinjava zadovoljstvo sa time da zaista pronađete zadovoljstvo u životu. Kada se to dogodi, cigarete vam više nikada neće pasti na pamet!

A ako ste, slučajno ostali zatečeni i zbunjeni pa pomislili „Ja ni ne znam koja je moja strast, kako uopšte da počnem da je radim?“ uputiću vas na predivnog Srđana Roje koji filozofiju života posmatra baš kroz prizmu ove formule. Na njegovoj stranici www.manifestiranje.com ili na Youtube kanalu Manifestiranje se ova tema produbljuje pa izvolite. Fenomenalan je.



Zamenite cigarete svojom strasti!

POSTAVLJANJE CILJEVA

Podsticanje trajnog uspeha

Veoma je važno da budete snažno motivisani kako biste istrajali u svojoj nameri da budete nepušač. U ovom delu Vas podstičem da sebi obećate nagrade (opipljive, stvarne, velike nagrade) za postizanje uspeha i prestanka pušenja.

Neki moji klijenti držali su teglu s novcem i punili je svakoga dana iznosom koji bi potrošili na cigarete. Držanje ove tegle na vidnom mestu (npr. pored televizora, ulaznih vrata, na trpezarijskom stolu...) može poslužiti kao odličan, dodatni podsetnik na cilj.

Šta god da izaberete za nagrađivanje sebe, budite što detaljniji u opisu. Na primer, ako planirate da se počastite odlaskom na odmor, ili odlaskom na poseban jednodnevni izlet, navedite gde, kada, kako i sa kim. Ako je vaša nagrada „kupiti novu odeću“, navedite koju vrstu odeće, iz koje prodavnice, koju boju haljine ili košulje. Što konkretnije detalje navedete, to bolje. U nagradu takođe možete da uključite svoje prijatelje ili porodicu. Ovo je sjajan način da privučete njihovu podršku!

Bilo bi mudro da postavite slike nagrade (npr. fotografiju egzotične plaže, ski staze, novog nameštaja, novog hobija ili nove odeće) po celoj kući (ili kancelariji) jer ćete tako držati cilj češće u mislima.

Naravno, nagrade ne moraju biti skupe (uvek možete isplanirati popodne u parku sa voljenom osobom, odlazak u biblioteku po novu knjigu, izlazak na ručak s prijateljima u omiljen lokalni restoran, popodne sa unucima na sladoledu...). Važno je da nagrade koje sebi date posluže kao efikasan podsticaj. Za sada, razmislite o nagradi kojom ćete sebe počastiti kada postignete svoj cilj da ne pušite.

U vašoj vežbanci uradite vežbu koja se zove Nagrade za postizanje mog cilja za sve navedene vremenske periode – to je izuzetno važno. Neka nagrade budu sve veće, sve skuplje i sve luđe!

SAMO JOŠ OVU I NEĆU NIKADA VIŠE!

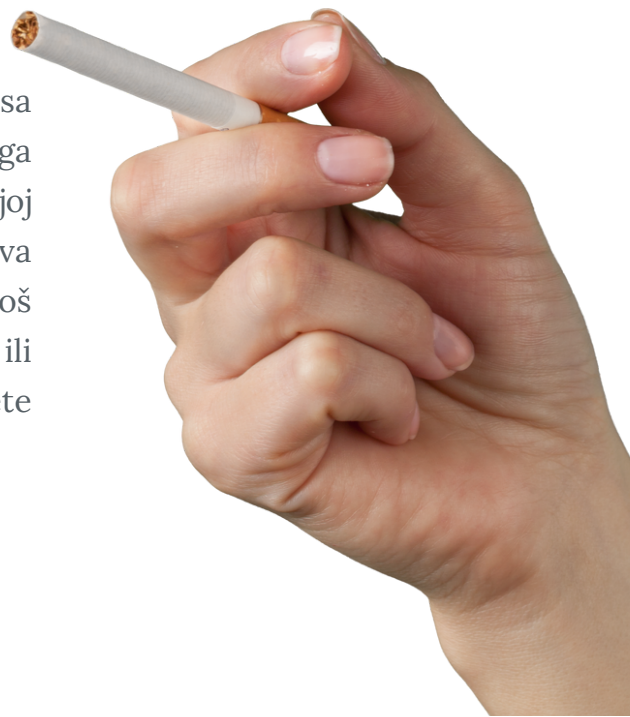
Nikada, ali NIKADA više nećete zapaliti cigaretu nakon ovog programa. Jednostavno ne smete! Nema smisla da se posvetite 100% programu ako u umu imate imalo želje da ponovo počnete da pušite i da se vratite na staro – da imate loš zadah, grozan ten, ispucalu, suhu kosu, žute zube, smežurane prste... hiljadu i jednu bolest koju cigarete nose sa sobom ili rizike od zaista teških i ozbiljnih zdravstvenih problema.

Ako to i dalje želite – zatvorite ovaj priručnik, upakujte ga u neki sjajni ukrasni papir sa šljokicama i poklonite ga nekome koga volite – možda ćete mu spasiti život.

Ako ste nastavili da čitate, čestitam vam. Moram ipak, da vam skrenem pažnju da je APSOLUTNA doživotna apstinencija od cigareta imperativ kojeg se morate držati, bukvalno po cenu života.

Pušenje je isto opasno koliko i alkoholizam. Kada alkoholičar skupi hrabrost, ode na odvikavanje od alkohola, uspe u tome i ponovo svom snagom zagrlji svoj život nazad... on zna da nikada, nikada više ne sme da popije ni kap alkohola. Nema veze u kakvoj se situaciji ili okolnosti nađe, lečeni alkoholičar ne sme da pije nikada, nikada više!

Isto je sa cigaretama. Kada se oslobodite užasa duvanskog dima morate potpuno da ga eliminišete iz života bez obzira na situaciju u kojoj se nalazite. Nema samo jedne cigarete, samo dva dima, samo jednog dima... ništa. Bio dobar ili loš dan. Svadba ili sahrana. Zima ili leto. Koktel ili kafa. Ništa! U suprotnom, trud koji sada ulažete bacate niz vodu i ponovo postajete pušač.



Ukoliko dođete u iskušenje da nakon dugog vremena bez cigareta zapalite samo još jednu da biste sebi dokazali da ste ih se zaista rešili upadate u zamku. Iako će ona imati odvratni miris i ostaviće još grozniji ukus u vašim ustima – tehnički rečeno vi ste ponovo postali pušač! Reč je o lančanoj reakciji koja od ljudi koji su veseli, zdravi i punih života u roku od nekoliko sekundi pravi ogorčene, bolesne, istresirane ljude. Što pre shvatite da nikada niste, niti ćete ikada, videti posebnu cigaretu ili posebnu kutiju cigareta pre ćete razbiti iluziju samo jedne cigarete. Ona postoji samo u vašoj mašti, a kad god poželite da je zapalite, samo se setite života u kojem ste okruženi prljavim duvanskim dimom i pepelom, života u kome čitavo bogatstvo trošite na svojevorno uništavanje vlastitog tela, mentalnog zdravlja, život u kome robujete cigareti, život u kojem vas drugi prepoznaju po lošem zadahu, žutim zubima i ogromnim sivim podočnjacima.

Pitajte bilo koga ko je uspešno ostavio cigarete da li bi se ponovo vratio pušenju. Slatko će se nasmejati.



Zapitajte sebe, kada biste mogli da vratite vreme, da li biste uopšte i počeli da pušite. Odgovor će vam sve reći.

PLANIRANJE ZA TEŠKE TRENUTKE

Retki su slučajevi da se osobe koje puše duži period vremena povremeno ne muče i da ne dožive ponovni nagon za pušenjem tokom odvikavanja i nakon toga, posebno kada su pod stresom. U ovom delu raspravljaćemo o tome kako stres, negativni uticaji i boravak u rizičnim situacijama mogu izazvati recidiv ali i kako ga sprečiti.

Teško je prenasiti važnost socijalne podrške i pozitivnog ohrabrenja kao sredstva za zadržavanje na pravom putu i za suočavanje sa stresom. Korisno je da održavate jake društvene veze kako bi imali osobe od poverenja za razgovor o svojim osećanjima u toku ovog procesa i kao ventil od svakodnevnih frustracija koje nemaju veze sa pušenjem. U vežbanci ćete naći vežbu Moja posebna osoba od poverenja i list na kome treba da upišete ime i kontakt podatke osobe koju ste izabrali da vam bude najveća podrška na ovom putovanju. Popunite ga.

Takođe savetujem vam da izbegavate rizične situacije (u prvih nekoliko dana) u kojima ste ranije pušili (npr. barovi, određeni radni prostori ili sale za odmor, igranje pokera...). Zbog jake veze sa cigaretama koja će svakako biti prisutna bar nekoliko dana, savetujem vam da izbegavate situacije i ljude koji mogu da okinu vaše ranije ponašanje:

1. osobe koje su vam nekada bile „pušački drugovi“ ili
2. osobe koje vas ne podržavaju u pokušaju da prestanete da pušite.

Izbegavanje ovakvih mesta i ljudi, ako je ikako moguće, posebno je važno tokom prvih nekoliko nedelja kada se možete boriti sa svojim novootkrivenim identitetom nepušača.

Hajde da malo popričamo o prevenciji ponovnog pušenja. Jednom kad prestanete da pušite, moraćete da nastavite da radite na tome da ne pušite. Vremenom će biti sve lakše i lakše u to budite uvereni. Šta god da se desi, nikad ne odustajte. Odvikavanje od pušenja je lak deo. Ostati bez duvanskog dima je teže. Ilustrujući ovu poentu, Mark Tven je jednom rekao:

„Odustati od pušenja je lako. Uradio sam to stotine puta!”

Možda ste i vi prestali na određeno vreme u prošlosti. Šta će biti potrebno ovog puta da bude drugačije? Da li ste spremni da konačno iskorenite ovu naviku?

Budite predani i rešite se stresa u što je većoj meri moguće. Budite svesni stresa i emocija anksioznosti, straha, besa, frustracije, dosade, depresije i razočaranja. Ljudi često koriste pušenje kao sredstvo za suočavanje sa negativnim emocijama. Kada ste pod stresom - kod kuće ili na poslu - veća je verovatnoća da ćete doživeti jak nagon za pušenjem. Kako možete da se izborite sa stresom?

Prvo, važno je da razgovarate o svojim osećanjima. Razgovarajte sa prijateljima, supružnikom, saradnikom ili nazovite svoju osobu od poverenja. Ako iz bilo kog razloga to niste u mogućnosti, podrška psihologa, hipnoterapeuta ili nekog drugog profesionalca vam je uvek dostupna. Obavestite ljude ako vam je teško. Slobodno tražite podršku jer će vam je ljudi koji znaju šta je vaš cilj i koji vas podržavaju da ostanete nepušač sigurno dati.



Ako ste uznemireni ili napeti, vaša je dužnost da pronađete način da se opustite. Polako i duboko dišite, izađite u šetnju, priredite sebi toplu kupku, idite na masažu, kod frizera ili slušajte muziku. Dajte sebi malo vremena za tišinu ili odmor kako biste mogli da napunite baterije i počnete da cenite sve pozitivne stvari u svom životu.

Važno je biti oprezan sa ljudima koji puše jer oni mogu izazvati i pojačati vašu želju za pušenjem ili vašu želju da im se pridružite. Ako imate prijatelje koji puše, možda ćete želeti da ih zamolite da ne puše oko vas.

Vaši pravi prijatelji će sigurno ispuniti ovaj zahtev.

Ako imate prijatelje koji ne podržavaju vaše pokušaje da prestanete da pušite, možda biste se jednostavno trebali na kratko distancirati od njih – naročito tokom prvih nekoliko nedelja programa. Takođe, dobra je ideja da se klonite mesta sa visokim rizikom, gde ste obično pušili u prošlosti – bar dok ne budete sigurni da možete da prevaziđete bilo kakvo iskušenje.

Duboko verujem da je potpun prestanak pušenja za vas realan cilj. Nikada ne odustajte, uspeh je na korak od vas!

Ps.

U vežbanci uradite vežbu pod nazivom Moja posebna osoba od poverenja.



SAMOKONTROLA

Uvidi u naše nesvesno ponašanje

Prema planu koji ste dobili od mene počnite da vodite evidenciju o tome koliko često pušite, u kojim situacijama i kakvim okolnostima. Da bih vam olakšala proces, u vežbanci imate napravljen mini dnevnik za sledećih sedam dana.

Pokušajte da nadgledate i beležite u dnevnik što više cigareta koje dnevno zapalite. Da biste tačno vodili evidenciju, poželjno je svaku zapaljenu cigaretu upisati u tabelu što pre je moguće, ali iz praktičnih razloga možete se osloniti na svoje sećanje ukoliko popunjavate vežbu nakon posla ili na kraju dana. Ove informacije će vam pomoći da prepoznate situacije koje vama služe kao okidači - vreme, lokacije i okolnosti u kojima ste pušili.

Na poslednjoj stranici vežbe zabeležite broj cigareta koje ste pušili svakog dana između slušanja prvog i drugog snimka. Sa beleženjem započnite po planu koji sam vam dala a kada posle nedelju dana pogledate unazad bićete šokirani onim što ćete pročitati!

Ja sam svakako bila i ova vežba mi je bila fenomenalan oslonac kada sam prestala da pušim jer sam stalno podsećala sebe na zaključak koji sam iz nje izvukla. Biće vredno truda verujte mi!



DUBOKA RELAKSACIJA JE KLJUČ PROGRAMA

Motivacione strategije sadržane u snimljenim vežbama koje slušate zasnovane su na dokazanim principima koji vas pripremaju da prestanete sa pušenjem. Svakodnevnim slušanjem snimaka naučićete kako da koristite mnoge različite kognitivne strategije ponašanja, uključujući pozitivne slike uspešnog odolevanja nagonu za pušenjem. Takođe, one će vam pomoći da povećate i svoje sposobnosti za lakši ulazak u relaksirano i opušteno stanje uma i tela.

Kada slušate snimljene materijale, pokušajte da pronađete vreme i mesto koje ste posvetili samo sebi kako vas niko i ništa ne bi ometalo. Isključite televiziju i telefon! Ako imate malu decu, možda bi supružnik, komšija ili prijatelj mogao da ih zabavlja dovoljno dugo kako biste mogli na miru da preslušate snimak.

Kasno noću, u krevetu, kada ste veoma umorni, verovatno nije najbolje vreme za slušanje jer možete zaspati.

Jedino je važno je da ih ne slušate ako vozite ili baratate bilo kakvim uređajima ili aparatima.

Koristite zdrav razum i odlučite kada je najbolje vreme da se opustite i koncentrišete na svoj snimak. Jednostavno pronađite vreme kada svu svoju pažnju možete posvetiti sami sebi i napretku u životu.

Veoma je važno da vežbe svakodnevno slušate. Slušajte ih najmanje jednom dnevno a idealno bi bilo dva puta dnevno, jednom ujutru, pa opet uveče.

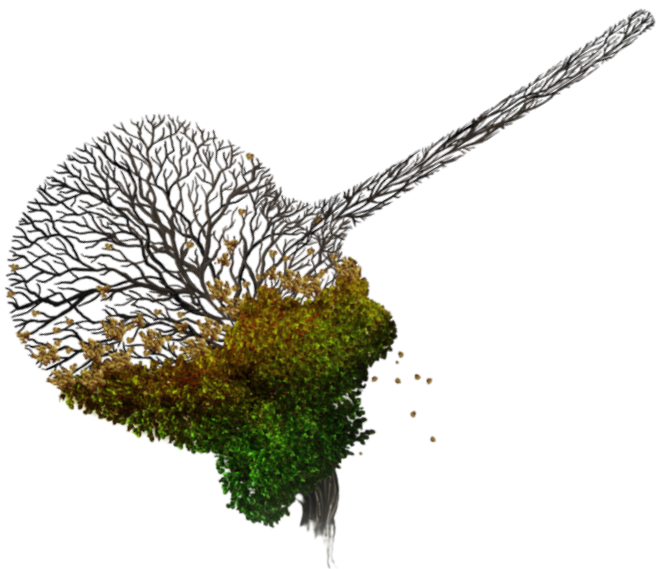
U vežbanci ćete pronaći stranicu pod nazivom „Dnevna praksa slušanja“ – popunite za svaki dan koliko ste puta preslušali snimak.

Za nedelju dana ćete biti potpuno spremni da prestanete da pušite.

CIGARETE SU BAŠ, BAŠ FUJ!

Kako ste se osećali kada ste zapalili cigaretu prvi put? Probajte u misli da prizovete tu scenu i osećaj kada vam je duvanski dim prvi put ušao u pluća. Fuj!

Ali počeli ste da se družite, da izlazite i da se okupljate a većina ljudi oko vas je samouvereno pušila cigaretu za cigaretom. Sami ste pristali na ovu igru da biste bili uključeni u zanimljivo društvo, da biste bili prihvaćeni kao njegov ravnopravni član, iako vam je pušenje bilo fuj, fuj, fuj!



Ono što ste zapravo uradili je da ste sve vreme lagali sebe. Još značajnije, lagali ste sebe svesno i tu laž ste utisnuli duboko, duboko u svoju podvest. Toliko ste lagali da vam se pušenje sviđa da vaša podsvest nije imala kud i poverovala vam je. Lagali ste je i lažete je od prvog puta kada ste zapalili tu groznu cigaretu sve do današnjeg dana. Koliko je to godina laganja? Znam da ste svi čuli izreku: „Hiljadu puta ponovljena laž postaje istina“.

Da, da... baš to ste uradili sebi svesno toliko puta da je i vaše nesvesno prihvatilo taj obrazac. Lagali ste svakoga dana, nedeljama, mesecima, godinama i na kraju naterali svoj um da prihvati ovu groznu naviku. Šta mislite da je danas u vašoj podsvesti?

Ako ste kao 95% pušača, vaša podsvest je programirana da ima uverenje da ćete biti odbačeni od strane društva ukoliko prestanete da pušite.

Ali, to nije najgore... vaša podsvest zna (jer ste je vi tako ubedili!) ne samo da ćete biti odbačeni, nego misli da ćete ostati bez ijednog prijatelja, potpuno sami i napušteni. Sama pomisao na tako nešto u vama budi osećaj velikog straha a ljudska civilizacija još uvek u genima nosi davna sećanja na vreme kada bez plemena pojedinac zaista nije mogao sam da preživi. Ovo sećanje se nesvesno budi u vama i vi za tili čas imate ogroman strah da ćete se, ako vas kolektiv odbaci, naći sami, promrzli, izgladneli negde ispod nekog prljavog mosta...



Ovoga sigurno niste bili svesni ali to je „program“ koji ste sami sebe naučili dok ste godinama lagali da vam se pušenje stvarno sviđa i da ga volite. Sada je ovaj program aktivan u vašoj podsvesti i čini sve da vas odvрати od prestanka pušenja. Zbog toga vam je uvek bilo teško da zauvek ostavite cigarete! Podsvesni program vas štiti da ne postanete napušteni, ostavljeni, sami, gladni i izmučeni.

Kako se izboriti sa ovim? Ono što morate da uradite je da uputite najiskrenije izvinjenje svojoj podsvesti odmah! Iz dubine duše se sami sebi izvinite za godine laganja i varanja koje su vas dovele do ove tačke. Obećajte sebi da nikada više to nećete uraditi i učinite šta god je potrebno da sami sebi poverujete ovoga puta. Veoma je važno da podsvest sarađuje sa nama i da počne ponovo da nam veruje. Morate odmah obećati sami sebi da nećete više dozvoliti da vas vodi nesvesni program da pušite. Da to nećete više nikada ni dozvoliti ni tolerisati.

Sada kada smo prepoznali ovaj podsvesni program i dozvolili mu da dođe do našeg svesnog uma, koristićemo strategije koje smo već naučili i reprogramiraćemo ga da počne da radi za nas. Sve meditacije, svi alati, strategije, vežbe i eksperimente koje ste naučili, radili i koristili do sada u programu, imaju samo jedan jedini cilj. Da vašu podsvest ubede da vam se ništa neće desiti ako prestanete da pušite! Da zbog toga nećete umreti od gladi ispod nekog smrdljivog starog mosta, nego upravo suprotno da ćete procvetati u svim segmentima života!

Zato, još jedan veoma važan savet: Sve što radite u toku ovog programa radite uz pomoć najmoćnijeg alata koji imate na raspolaganju – uz pomoć vaše MAŠTE!



Maštajte o tome kako ćete se osećati kada bacite cigarete u kontejner gde i pripadaju! Maštajte koliko ćete biti lepši i privlačniji! Maštajte na šta ćete moći da potrošite novac koji uštedite! Maštajte, maštajte i samo maštajte...

ČIK PROBAJTE OVO

Evo još jednog načina da shvatite da je pušenje baš, baš fuj! Ujutro kada ustanete nemojte da operete zube, nemojte da skuvate sebi kafu, niti da pijete bilo koju tečnost koja ima ukus, nemojte da stavite žvaku ili bombonu u usta, niti da prskate osvežavajuće sprejeve za usta nego počnite da pušite „na suvo“. Posle prve cigarete postavite sebi pitanje da li vam prija taj odvratani ukus u ustima?

Naravno da ne. On grebe, boli, štupa grlo!

Mi smo postali maestralni u maskiranju groznog ukusa koji cigareta ostavlja u našim ustima. Ovu čistu grozotu maskiramo sa dvesta vrsta kafe koja nam je na raspolaganju, sa milion vrsta žvaka i bombona, grickalicama, slatkišima... bilo čime što nam je tog momenta pri ruci a da možemo da ga stavimo u usta i ublažimo strašnu stvar koju sami sebi radimo.

Duboko verujem da niko od vas nije u stanju da popuši ni dve cigarete „na suvo“ bez da mu se zgadi život. Dobro razmislite o ovome.

Znajte da će onaj neprijatan jutarnji zadah iz vaših usta potpuno nestati u roku od nedelju dana od ostavljanja cigareta i da nećete više morati da kupujete silne bombone, žvake i sprejeve da bi ga maskirali.

Eto još jedne dobre vesti!

AKO MOŽEŠ DA KONTROLIŠEŠ SVOJ UM...

... možeš i svoju težinu!

Gojenje zbog prestanka pušenja za većinu ljudi predstavlja ozbiljan razlog odlaganja bacanja cigareta u kontejner. Takođe, dodatni kilogrami većini ljudi predstavljaju problem.

Treba da znate da je naučno dokazano da je prosečan broj kilograma koju ljudi dobiju nakon prestanka pušenja četiri kilograma ali u toku pet godina nakon ostavljanja cigareta. Istraživači kažu da se u prvoj godini ostavljanja pušenja prosečno dobiju tri kilograma, dok se ostatak rasporedi na preostalo vreme. Složićete se da, u proseku, dobijanje manje od jednog kilograma godišnje nije tako strašno.

Ljudi koji prestanu da puše mogu imati vrlo različita iskustva sa promenom težine. Postoje oni koji čak i mršave u procesu ostavljanja cigareta ali i oni koji se ugoje preko deset kilograma – iako su oni zaista, zaista manjina! Istraživanja pokazuju da je dugoročno gledano prosečna telesna težina ljudi koji su prestali da puše slična onima koji nikada nisu pušili.

Najbolji način upravljanja težinom prilikom odvikavanja od pušenja je fokusiranje na strategije za održavanje zdravlja, a ne na one koje kontrolišu težinu.

Ovo podrazumeva da sami sebi postavite realne ciljeve zdrave ishrane, da što je redovnije moguće vežbate i da vodite računa da dovoljno spavate.



Smatra se da postoje dva glavna uzroka gojenja jednom kada se prestane sa pušenjem:

Povećan unos hrane kao zamena za cigarete

Neki ljudi otkrivaju da im se prehrambene navike menjaju kad prestanu da puše jer jedu više, posebno u prvih nekoliko nedelja nakon prestanka pušenja. Neki od razloga za to mogu biti:

- Osećaj povlačenja nikotina iz krvi može biti vrlo sličan osećaju gladi. Možete se „prevariti“ misleći da ste gladni a u stvari niste. Može biti izazovno shvatiti razliku između gladi i povlačenja nikotina iz tela. Steknite naviku da „slušate“ svoje telo pre nego što odlučite da li nešto da pojedete ili ne. U ovom slučaju je dovoljno da popijete čašu vode ili toplog čaja kako biste proverili o čemu se tačno radi.
- Nedostatak oralne satisfakcije stavljanja cigarete u usta podstiče neke ljude da hranu zamene cigaretama. Umesto da zapale cigaretu, jedu. Ako se nađete u ovoj situaciji pronađite najbezbolniju zamenu. Jedan moj klijent je vrteo čačkalicu po ustima svaki put kada je osetio želju za cigaretom a jedna klijentkinja je u usta stavljala žvake i bombone bez šećera. Budite maštoviti.
- Hrana može biti veoma utešna. Ako je osobi koja je prestala da puši teško tokom perioda odvikavanja, možda će se nagraditi poslasticama i grickalicama u pokušaju da se oseća bolje. Vi svakako nećete nikada spadati u ovu grupu ljudi jer prolazeći kroz proces ostavljanja cigareta samnom nema ovakvih ni sličnih simptoma. Ukoliko se nešto slično i dogodi, napravite sebi veliku limunadu, puding, sutlijaš – sve sa zaslađivačem ili večeru zamenite grickanjem semenki.
- Pušači vrlo često preskaču obroke – doručak može biti šolja kafe i par cigareta. Jednom kada prestanete da pušite, možda ćete otkriti da vam više ne prija da preskačete obroke. Obratite pažnju na ukupnu dnevnu količinu kalorija koju ste unosili u organizam do ostavljanja cigareta pa se potrudite da ih podelite na taj dodatni obrok u toku dana.
- Jedan od fantastičnih benefita ostavljanja cigareta je povratak svih vaših čula u normalno stanje funkcionisanja. Ovo se pogotovo odnosi na čulo ukusa i mirisa. Možete početi da osećate da hrana ima bolji ukus i da sve što pripremite predivno miriše – a to može dovesti do povećanog unosa hrane. Probajte da se ne pretrpavate hranom nego da zaista uživate u svakom zalogaju – svim svojim ponovo oživelim čulima.

Efekat povlačenja nikotina iz tela

- Nikotin ubrzava sistem za preradu hrane u organizmu, pa istraživači sugerišu da je jedan od razloga zbog kojeg bivši pušači dobiju koji kilogram taj što se njihov metabolizam malo usporava u odsustvu nikotina.

Kako bismo smanjili sve gore nabrojane simptome dobro smo upoznali svog neprijatelja, podigli smo svoju motivaciju na maksimum, razbili smo „more“ predrasuda o svom dosadašnjem ponašanju, mišljenju, osećajima i nagonima. Osmislili smo mnogo strategija i spremi smo ušli u finale procesa ostavljanja cigareta.

Ostalo je samo da vas podsetim da ste sada na putu da potpuno vratite svoje zdravlje u svoje ruke! Iako je sasvim dovoljno da samo ostavite cigarete, nije na odmet da pročitate još jednu stranicu koja će vas odvesti na potpuno novi nivo kvaliteta života.

Da bismo predupredili mogućnost da dobijete na kilaži u toku procesa prestanka pušenja, ohrabrujem vas da uravnotežite ishranu, da hranu jedete polako (i nikako ne s nogu), da pijete puno vode, da vodite računa o dovoljnom spavanju u toku noći i da se bavite nenapornim vežbama - poput šetanja. Da biste održali težinu na trenutnom nivou, možete umereno da se aktivirate fizički ali se trudite da ne povećavate unos kalorija. Jedite umereno i jedite zdravu hranu poput voća i povrća. Budite pažljivi kada jedete slatke ili slane grickalice. U redu je da povremeno nešto prezalogajite, ali držite porcije malim i ne preterujte. Polako žvaćite hranu i uživajte svim čulima u njenim novootkrivenim mirisima i ukusima. Trebali biste zaista uživati u jelu.



Još jedna odlična strategija je da pijete puno vode dok prestajete da pušite kako biste pomogli svom telu da se očisti od suvišnih toksina. Ako nadgledate svoje navike u ishrani, jedete zdravu hranu, minimalizujete grickalice, ostanete aktivni i pijete puno vode, osećaćete se sjajno a taj osećaj će vam stoprocentno povećati šanse za uspeh.

Dobar, dug san je izuzetno važan za upravljanje težinom, jer istraživanja pokazuju da je „kratak san“ (manje od 7 sati po noći) povezan sa povećanim sekundarnim jelom i pićem kod odraslih (npr. dok gledate televiziju) [13]. Nedostatak sna povezan je sa debljanjem i gojaznošću čak i među adolescentima, a tinejdžerima se preporučuje više od 10 sati sna [14].



Pored zdrave ishrane, vežbanje je druga ključna strategija za smanjenje gojenja. Vežbanje je zaista korisno iz više razloga, uključujući činjenicu da vam redovno vežbanje pomaže u ublažavanju stresa.

Ako ste aktivni i redovno vežbate, držite se toga, jer vežbanje može da vam pomogne da se osećate snažno, zdravo i dobro u svojoj koži. Ako pak ne vežbate redovno, trebalo bi da počnete sa laganim fizičkim aktivnostima. Jednostavna šetnja je odličan stimulans za početak jer promoviše pozitivno fizičko i mentalno blagostanje. Shodno tome, zaista ne preporučujem da počnete da primenjujete potpuno nove ili vrlo zahtevne programe vežbanja ili da pokušavate da napravite dramatične promene u svojoj ishrani u ovom trenutku. Pokušaji da napravite previše promena u načinu života odjednom mogu biti zaista neodoljivi, ali svi oni za zauzvrat (samo u ovom trenutku) mogu umanjiti šanse za uspešno odvikavanje od pušenja.



[13] Janku & Sen, 2016
[14] Chaput & Dutil, 2016



Zapamtite da je ostavljanje pušenja životna promena. Morate sebi dati malo vremena da se prilagodite novom sebi. Kao i vežbanje i upravljanje ishranom, i ostavljanje cigareta je deo celokupnog plana za zdraviji i produktivniji život. Morate i dalje raditi na tome.

Međutim, za razliku od vežbanja i ponašanja vezanog za ishranu, bacanje cigareta u smeće bi trebalo biti apsolutni prioritet.

Blagodeti ostavljanja cigareta trajaće do kraja vašeg života.



NI KILOGRAM GORE, NI KILOGRAM DOLE

Koliko god strategija za održavanje težine da vam ispišem na ovim stranicama, smatram da ništa ne može da pomogne onoliko koliko prenošenje sopstvenog iskustva.

Kada sam planirala da ostavim cigarete ništa nisam prepustila slučaju – baš ništa! Celom procesu sam se posvetila do najsitnijih detalja – gruba skica procesa, razrada projekta, poglavlja, pojašnjenja, razjašnjenja, tabela ova, tabela ona, istraživanja, analize, pisanje, brisanje, kreiranje i stvaranje meditacija, besomučno snimanje glasa, kombinovanje sa muzikom u pozadini... i po šest sati na dan dok nije zvučalo kako treba... pa sve ispočetka jer mi je nešto novo palo na pamet ili sam negde videla, pročitala, čula...

Svaki put kada bih otvorila ovaj priručnik da samo nešto pogledam, pala bi mi na pamet još neka ideja, još neka misao ili strategija koja je bila genijalna i koju sam morala da zapišem i razradim... i opet sve ispočetka... samo da doteram ovaj pasus, da ubacim ovo, da izbacim ono... sve dok u jednom momentu, perfekcionista u meni nije rekao „Dosta!“ Gotovo je i sjajno je! Imaš na raspolaganju sve što ti je potrebno da izbaciš cigarete iz svog života zauvek! Hajde samo počni, vreme je!

I bio je u pravu. Ostavljanje cigareta je bila jedna od lakših stvari koje sam uradila u životu! Ipak, dok sam prolazila kroz proces prestanka pušenja, shvatila sam da mi nedostaje još jedan, veoma važan korak – da sam ga preskočila u planiranju. Imala sam hiljadu i jedan plan za svaku moguću imaginarnu situaciju u kojoj mogu da se zateknem ali nisam imala plan za ishranu. Zato sada vama skrećem pažnju na to.



Jednom kada se ukrcate na voz prestanka pušenja, um će vam biti zaokupljen mislima o porivima i kako da ih prevaziđete. Neće imati vremena da se bavi ishranom i planiranjem obroka. Mislim da je ovo glavna zamka u koju upadaju svi oni koji dobiju preko pet kilograma u procesu bacanja cigareta u kontejner. Pa hajde da je onda zajedno i izbegnemo!

Kada sam posle nedelju dana bez cigareta shvatila da koliko god da se trudim da se zdravo i uravnoteženo hranim, nekako ne ide – morala sam da uradim nešto povodom toga jer nisam želela suviše kilograme na sebi. A šta sam drugo mogla, nego da napravim još jedan plan*.

Vrlo je bilo lako. Sve što je trebalo da uradim je da unapred pripremim spisak stvari za doručak, ručak i večeru za nedelju dana i odem u kupovinu. Da bih sebi dodatno olakšala posao, planirala sam jednostavna jela, za čiju pripremu nije bilo potrebno više od pola sata. Voće za doručak, potaž i lagani ručak i – pošto je meni tako odgovaralo, semenke ili opet neko voće za večeru.

Takođe, gledala sam, kada god je to bilo moguće, da pripremim malo više hrane da bih imala spremljen dodatni obrok za sutradan (ručak) u slučaju da upadnem u neku frku.

Koliko god sam mogla, trudila sam se da vodim računa o kalorijama koje unosim svakoga dana, mada, priznajem da sam imala izlete u vidu torte, sladoleda, krempite ili kakve slične poslastice. To svakako nije bilo planirano i napisano u nedeljnom jelovniku ali se zbog toga nisam nervirala – ipak je bilo bolje da pojedem veliki tiramisu nego da zapalim cigaretu!

Postoje dve stvari koje su mi pomogle da se ne ugojim ni kilograma:

1. Svakodnevno merenje na vagi
i
2. Upisivanje hrane u dnevnik kalorija.

Za prvu stvar vam treba 30 sekundi ujutro kada ustanete a za drugu najviše 5 minuta uveče.

* Dupla devica u meni sama sebi umire od smeha dok ovo piše!



Hajde da popričamo malo o vagi. Većina ljudi smatra vagu svojim najvećim neprijateljem ali ako spadate u onu drugu, malobrojnu grupu ljudi kojoj i sama pripadam – vi svoju vagu volite najviše na svetu! Postoji bezbroj razloga zašto smatram da mi je vaga zaista dobar prijatelj ali napisaću vam samo jedan koji treba da zapamtite: Vaga vas nikada, nikada ne laže! Ona vam samo pokazuje kakvi ste bili prema sebi juče, pre nedelju ili mesec dana. Jasno vam stavi do znanja kako ste se osećali u prethodnom periodu i na osnovu toga vam daje neki strašan ili divan broj na displeju.

Ritual kojeg se nikada ne odričem je da odmah ujutro (nakon pražnjenja bešike naravno) stajem na vagu i suočavam se sa cifrom koja piše na njoj. Bez obzira šta sam radila prethodnog dana! Bez obzira da li sam jela samo voće, bila na vodenom danu ili sam pojela sve što mi je palo pod ruku i sve čega sam se setila.

Za mene ima nečega utešnog u brojevima koje vidim na svojoj vagi jer odmah znam kako treba da se ponašam tog dana. I sledećeg. I onog posle njega... Mislim da je najgora stvar koju možete da uradite sebi da posle mesec dana bez cigareta stanete na vagu i shvatite da ste rešili jedan problem ali da vas drugi upravo gleda u oči.

Svakodnevnim merenjem ćete znati tačno na čemu ste i moći ćete da preduzmete konkretne akcije u tom pravcu (ponekad je dovoljno samo preskočiti jednu večeru verujte mi na reč).



KORISTI TEHNOLOGIJU PAMETNO!

Druga stvar koja mi je bila velika, velika podrška u kontroli težine je aplikacija za unos hrane koja računa unete kalorije za svaki obrok. Ovih aplikacija (besplatnih!) ima zaista jako, jako puno na tržištu i veoma su lake za upotrebu.

Većina njih ima svoju bazu podataka o ogromnom broju namirnica (ne samo osnovnim namirnicama nego i svim drugim!) i njihovim kalorijskim vrednostima. Prostim unošenjem naziva namirnice (ili skeniranjem bar koda sa pakovanja) i količine koju ste pojeli, ove aplikacije vam automatski računaju unete kalorije za taj obrok.

Mnoge od njih su vrlo personalizovane pa vam dozvoljavaju da podesite parametre na osnovu svojih potreba, da pratite unos vode, da pravite svoje obroke, računate razne kombinacije hrane, da pratite količine šećera, ugljenih hidrata, proteina, masti...

Toplo vam savetujem da neku od njih instalirate na svoj telefon i da svakodnevno unosite šta jedete jer tada svesno utičete na svoj izbor šta hoćete a šta nećete da uradite sa svojim telom.

Ja i dan danas koristim aplikaciju MyFitnessPal koja mi je omogućila da ne odem ni kilogram gore, ni kilogram dole u procesu ostavljanja cigareta.



PISMO BUDUĆEM SEBI!

Čudna stvar za razmatranje... Da li mislite da bi vam zapisivanje stvari koje želite da postignete pomoglo i da ih ostvarite? Oooo da!

Zbog čega? Prvenstveno zbog činjenice da ste svoju pažnju fokusirali na svoju želju, a potom se i skoncentrisali da je pravilno i precizno zapišete! Ono što nam se u umu javi kao ideja ima značajno veću tendenciju da se ostvari kada odvojite vreme i zapišete je na listu papira.

Kao najfascinantniji organ u telu, naš mozak se menja svaki put (baš svaki) kada doživimo bilo šta. Putem naših čula doživljavamo svet oko nas, prevodimo ih u misli, akcije i navike po kojima živimo. Još jednom podvlačim činjenicu da naš mozak odgovara promenom na realne situacije koje nam se dogode ali i na sve one nerealne (pozitivne ili negativne) o kojima mislimo po ceo dan. Njemu je potpuno isto maštali mi da smo na predivnoj tropskoj plaži ili smo zaista bili tamo!

Jedan od načina na koji se podstiče postizanje ciljeva u životu je jednostavna vežba njihovog zapisivanja.

Postoji nekoliko teorija koje se uzimaju u obzir kada se ovo pitanje razmatra. Jedna je da čin namernog odvajanja vremena za pisanje svojih ciljeva ima slojevit uticaj na stvaranje pozitivnog uticaja budućih akcija. Što više čula angažujete kada nešto radite, bolje ćete se toga sećati – to je prosto jedno od pravila funkcionisanja mozga. Ovim činom uključujete akciju razmišljanja o pozitivnim aspektima onoga što sledi u budućnosti, a ono automatski uključuje javljanje pozitivnih emocija koje vas preplavljaju bez obzira što se ono o čemu pišete još uvek nije dogodilo.

*Pozitivne emocije UVEK prate
pozitivne misli koje rezultuju
pozitivnim akcijama – zapamtite to.*



Druga teorija je da potreba da jasno definišete svoj cilj (do najsitnijih detalja) ima dvostruki efekat. Ne samo da zapisujete svoje ciljeve, već vas sam proces primorava da ponovo vizualizujete ono što želite, da razmislite zašto to želite, da razmislite i iznađete način na koji ćete svoj cilj postići i kako ćete se osećati kada ga postignete – sve one informacije koje ne biste ni razmatrali da niste seli i zapisali ih. Izvlačimo informacije koje želimo, a istovremeno ih ponovo apsorbuemo u boljem, čistijem i jasnijem obliku.

Još jedna teorija je da svesno ponavljanje cilja za podsvesni um ukazuje na njegovu visoku važnost. Jednom kada svoj cilj zapišete možete mu se vraćati koliko god puta hoćete prostim čitanjem. Ponavljanje je način da treniramo svoj podsvesni um, a on će nas za uzvrat podržati u našim naporima. Na kraju krajeva, stava sam da kombinacija ovih teorija čini zapisivanje naših ciljeva tako plodonosnom praksom.

Pisanje pisama budućem sebi je odličan način da učvrstite svoje ciljeve, ali je i fantastično sredstvo za praćenje svog napretka.

Zašto bi ste se uopšte mlatili sa ovom praksom?

Pisanje pisma budućem sebi može vam pomoći na iznenađujuće načine, može vam doneti jasnoću ali vas može i izuzetno ohrabriti i inspirisati da preduzmete akcije u smeru većeg kvaliteta vašeg života. Hajde da još dublje zaronimo, hoćemo li?

Pisanje vam pomaže da pratite ostvarenje ciljeva koje ste sebi postavili. Naravno, uvek će postojati nove stvari koje želimo da naučimo, novi ciljevi koje sebi zadajemo kao i nove želje koje težimo da ostvarimo. Jednom kada shvatite da ste uspehli da ispunite obećanje koje ste dali sebi bićete mnogo motivisaniji da počnete da razmišljate o sledećim pozitivnim koracima koje možete da započnete u životu. Ovo je jedan od načina da ohrabrite i usmerite sebe u pozitivnijem pravcu u budućnosti!



Takođe, život je vrlo nepredvidiv, ponekad okrutan, ponekad zbunjujuć i može da nas natera da se osećamo nesigurno i da ne znamo kako da se iščupamo iz vrtloga u koji smo upali. Plovidba kroz svakodnevno životno „ludilo“ može pomeriti naš fokus sa stvari koje su nam najvažnije.

Pismo sebi je fenomenalan način da se podsetite šta vam je zaista važno, na šta treba da obraćate pažnju i na čemu vaš fokus zaista treba da bude. I kada malo bolje razmislite... Ne postoji nešto kao što je previše dobrih vibracija! Život je sam po sebi izazovan, te je sjajna ideja da sa vremena na vreme pošaljete sebi pravi virtuelni zagrljaj. Ovo je fenomenalna prilika da porazgovarate sa sobom kao da razgovarate sa svojim najboljim prijateljem kada mu je potrebna vaša podrška i podsticaj. Budite svoja buduća motivacija jer nam je to svima potrebno s vremena na vreme.

Često se dešava i da izgubimo dodir sa jednostavnim stvarima u životu. Ovo je potpuno prirodno u ovom brzom, ludom svetu punom informacija i stvari koje nas bombarduju svakoga minuta u danu. Toliko postanemo smeteni da jedino mislimo na ono što moramo da uradimo i šta moramo da postignemo da zaista zaboravimo da živimo u sadašnjosti i da uživamo u jednostavnim stvarima u životu koje nam donose radost.

Kada budete pisali pismo budućem sebi, počnite sa nekoliko jednostavnih, ali divnih stvari na kojima ste zahvalni: na vrućoj šoljici kafe koju pijuckate svako jutro pre nego što krenete u dan, na zagrljaju koji vam vaši najdraži daju, na knjizi koju čitate, na vašim prijateljima i načinu na koji vas nasmeju oraspolože, na kućnom ljubimcu kome ste vi ceo svet, na suncu koje ne prestaje da sija, na krovu nad glavom, na hrani koja miriše iz kuhinje...

Kada ih napišete na parčetu papira, bukvalno ćete stvoriti deset razloga za osmeh vašeg budućeg ja. Malo li je!



I još nešto...

Uvek se prvo sećamo velikih trenutaka sreće koje smo doživeli ali šta je sa onim zaista slatkim i smešnim malim trenucima radosti koje doživljavamo svaki dan?

Da li ste skoro gledali film i čuli rečenicu koja vas je nasmejala do suza?

Da li ste čuli pesmu u prolazu koja vam je ulepšala dan?

Da li ste naleteli na poznanika i obradovali mu se kao malo dete?

Ispričajte te sitne, vesele, male radosti svom budućem ja. Oksitocin koji budete osećali pišući će se ustostručiti dok budete čitali svoje reči za mesec dana, šest meseci ili nakon godine – garantovano!

Pronađite vežbu u vašoj vežbanci, uzmite olovku u ruke, zamislite sebe kao nepušača i kreirajte svoj novi život u mašti i na papiru!



TAJNA SNIMLJENIH MEDITACIJA

Poslednji ključni sastojak našeg pristupa je duboka relaksacija tela i uma.

Više puta sam skrenula pažnju na uobičajeno, ali pogrešno shvatanje da je izazivanje drugačijih stanja svesti definisano gubitkom kontrole, i umesto toga ističem da vi uvek imate potpunu kontrolu nad svojim mislima, ponašanjem i postupcima. Snimke koje slušate u toku ovog programa definišemo kao „samohipnozu“ jer vi sami imate punu kontrolu nad procesom i možete da birate kako ćete da odgovorite ili da odlučite da ne odgovorite na bilo koji predlog koji čujete u toku opuštanja.

Ističem i da je potrebno vaše aktivno učešće da bi vaša podsvest počela da sarađuje sa nama i da presloži sinapse na drugačiji način u našem mozgu.. Uz opuštanje i maštanje o idejama koje čujemo tokom snimka postićemo snažno fokusiranu pažnju i postajemo sposobni da razbistrimo svoj um od ometajućih misli ili izazova sa kojima se susrećemo.

Potrudite da zamišljate upravo ono što čujete. Ne morate biti super zvezda mašte, sve što je potrebno je da svojim unutrašnjim vidom prizovete scene u svoj um. Daleko je lakše doživeti ovo o čemu pričam nego objasniti rečima, pa čak i ako nikada u životu niste pokušali ovako nešto sada je pravi momenat, uživaćete obećavam!

Potrudite se da iskusite ono što se opisuje tako što ćete biti otvoreni i prijemčivi za ideje. Opet, znate da imate potpunu kontrolu i da možete da odgovorite ili da ne odgovorite na bilo koji predlog.

Na odličnom ste putu da ostvarite svoj cilj. Sada se udobno smestite i pustite sebi drugi snimak.





TREĆI DEO PROGRAMA



NIJE TAČNO!

Osporavanje netačnih uverenja i glupavih mitova.

Pregledajte ove stranice o tome kako prepoznati i osporiti netačna uverenja koja većina ljudi ima u vezi sa prestankom pušenja. Pažljivo ga pročitajte i adresirajte one teme koje vas podsećaju na ono što vi mislite ili osećate. Slobodno podelite ovaj materijal sa osobama koje vas podržavaju na ovom putu kako biste čuli drugo mišljenje i bili ohrabreni u svojoj nameri.

Kada god sam do sada pokušala/o da prestanem da pušim, osećala sam neuspeh. Ovo znači da sam ja neuspeh.

Činjenica: Samo zato što se osećate beznadežno ili se osećate neuspešno, ne znači da ste neuspešni.

Osoba koja pokušava da prestane da puši može koristiti emocije i reći nešto tipa: „Osećam se neuspešno kad god ponovo počnem da pušim pa sam zato neuspešna.“ Ovo nije logično. Ova vrsta rezonovanja može da vam oteža postizanje cilja. Odvikavanje od pušenja težak je izazov i normalno je da se s vremena na vreme osećate frustrirano. Samo zato što se s vremena na vreme možete osećati neuspešno, to ne znači da ste vi neuspeh! Ako se uhvatite kako koristite emocionalno rezonovanje, recite sebi: „Trenutno se osećam beznadežno, ali s vremenom ću se osećati bolje. Mogu da promenim svoj život“. Važno je znati da su osećanja samo osećanja, nisu činjenice. Osećanja se stalno menjaju, a činjenice ne.

U prošlosti nisam uspeo/la da prestanem da pušim zato neću moći da prestanem ni sada ni nikada.

Činjenica: Mnogi ljudi koji pokušaju da prestanu da puše na kraju su uspešni. Što više puta ljudi pokušaju da prestanu da puše, veća je verovatnoća da će biti uspešni! Kao što znate, potreban je napor da biste postigli svoj cilj. Radeći stvari iz programa pred vama, pružate sebi veliku šansu za uspeh!

U prošlosti nisam mogao da prestanem da pušim zato što nemam snagu volje.

Činjenica: Pušenje je jaka navika. IMATE moć volje i MOŽETE uspeti ovaj put, čak i ako to niste učinili u prošlosti.

Ako imam potrebu da pušim, to je užasna stvar.

Činjenica: Nagoni za pušenjem su sasvim normalni. Možete naučiti da upravljate svojim porivima.

Ponekad ljudi preuveličavaju stvari koje su inače sasvim normalne. Na primer, mogli biste čuti kako kažete nešto poput: „Ako imam potrebu da pušim, to je užasna stvar.“ Ili, „Ako imam snažnu potrebu za cigaretom, onda ću verovatno popustiti i propašće svi moji naponi“. Nagoni za pušenjem su normalni i trebalo bi da ih očekujete. Radeći po ovom programu, naučićete kako da upravljate nagonima. Možete ih jednostavno pustiti da dođu, a zatim ih pustiti da odu ili ih vrlo, vrlo radoznalo posmatrati sa punom pažnjom. Kroz vođene snimke vas učim kako da „plovite nagonom“ i shvatićete da su nagoni privremeni i da će proći – kao i sve.

Ja sam zavisnik. Jednostavno ne mogu da se zaustavim.

Činjenica: Čak i ljudi koji puše nekoliko kutija dnevno mogu i zaista prestaju da puše. Svako može prestati ako ima odgovarajuće alate, pomoć koja im je potrebna i motivaciju i želju da prestanu da puše.

Neki ljudi će zaključiti da jednostavno ne mogu prestati da puše i daće sebi etiketu, poput „zavisnik“, „zavisna ličnost“, „neuspeh“ ili „slaba osoba“ itd. Koliko ste puta čuli da je neko ko puši tri kutije dnevno samo odjednom odlučio da prestane i uspeo u tome!

Ako jedan čovek može da uradi bilo šta na ovom svetu, to isto možete i vi. Ne zaboravite na tu činjenicu!

Evo i naučnog dokaza:

Priča počinje još davne 1952. godine na jednom Japanskom ostrvu. Grupa naučnika je vršila eksperiment na jednoj vrsti smeđih majmuna, koje su navikli da uživaju u slatkom krompiru. Međutim, naučnici su im svaki obrok kvarili umakanjem slatkog krompira u pesak. Svi majmuni su jeli ceo krompir, zajedno s peskom. Nakon određenog vremena jedna mlada majmunica otkrila je da u obližnjem potoku krompir može oprati i da može uživati u jelu bez gorkog dodatka. Svoje otkriće prenela je na svoju majmunsku porodicu, kojoj je pripadala.

U sledećih šest godina znanje pranja krompira se širilo sa starih na mlade. Krompir su prali samo oni mladi iz sledećih generacija koje je naučila porodica. Ostali majmuni su i dalje jeli gorku koru. Kada je dosegnuta kritična masa majmuna koji su znali za trik sa pranjem krompira u potoku, u jednom danu na ostrvu su svi majmuni počeli prati krompire. Svi su odjednom postali svesni da mogu izbeći gorko jelo. Ono što je najviše zapanjilo naučnike jeste to, da su i majmuni na susednim ostrvima počeli raditi isto, iako im do tada to umeće nije bilo poznato. U jednom danu, svest svih pripadnika jedne vrste proširila se do nove spoznaje.

Ovaj fenomen evolucijskog skoka u razvoju kolektivne svesti, Ken Keyes [15] je nazvao „fenomen stotog majmuna“, simbolično objašnjavajući da kritična količina znanja među pripadnicima jedne vrste predstavlja „99 majmuna“, a kada se konačno osvesti i „stoti majmun“ znanje se trenutno proširi među svim pripadnicima vrste, bez ikakvog međusobnog kontakta. Od tada je napravljeno mnoštvo sličnih uspešnih eksperimenata sa vranama, miševima... Isto vredi i za ljude. Koliko miliona ljudi je ostavilo pušenje? Ako može jedan – može svako!

Vaš zadatak je da zadržite punu pažnju na svom cilju i da nikada ne odustajete!

[15] Keyes, Ken (1984). The Hundredth Monkey. Camarillo: DeVorss & Co. ISBN 978-0-942024-01-2.



DVA NAJČEŠĆA MITA

Svako pati od teških ili dramatičnih neželjenih efekata kada prestane da puši.

Činjenica: Ne javljaju se kod svih ljudi neželjeni efekti a intenzitet simptoma odvikavanja se može dramatično razlikovati od osobe do osobe.

Da budemo pošteni, kako telo počinje da se isceljuje i uči kako da živi bez nikotina u krvi, neki ljudi mogu iskusiti neželjene efekte. Tipično su vrlo blagi i privremeni a neki od njih uključuju: nervozu, napetost, razdražljivost, nemir, umor, kašalj i zatvor, nedostatak koncentracije, povećanje telesne težine ili glavobolje. Želim da budete svesni da se neželjeni efekti ponekad pojave. Međutim, još jednom je važno istaći da ne doživljavaju svi neželjene efekte, a kod većine ljudi su oni blagi i prolaze u roku od nekoliko sati ili dana.

Svi se ugoje nakon prestanka pušenja.

Činjenica: Ne dobijaju svi kilograme. Za one kojima se to i dogodi, obično se radi o tek nekoliko kilograma i sa ovim neznatnim povećanjem mase se može efikasno upravljati.

Tačno je da se neki ljudi udebljaju nakon što prestanu da puše. Međutim, mit je da se svi ugoje. Neki ljudi dobiju par kilograma, a neki ne. Srećom, činjenica je da malo ljudi dobija veliku količinu kilograma. Važno je zapamtiti da postoji mnogo, mnogo individualnih razlika i da se ne ugoje apsolutno svi koji uspešno prestanu da puše. Ako biste i trebali dobiti nekoliko kilograma zbog toga što ste se odrekli cigareta, posmatrajte to iz prave perspektive. Sa zdravstvenog stanovišta, dobijanje nekoliko kilograma je trivijalno u poređenju sa zdravstvenim prednostima odvikavanja od pušenja!

Ovaj program sadrži nekoliko strategija za održavanje kilaže i pomaže vam u donošenju pozitivnih izbora za zdrav život.

Takođe, sa energetske tačke gledišta, kada se neko goji to je jasan znak da njegovo telo skladišti višak energije koju osoba ne koristi! Opet ću vas pozvati da pronađete alternativu pušenju kroz kreativnu akciju iz svoje strasti jer u tom slučaju svoj višak energije ulažete u nešto što volite i u čemu uživate.

Kada radite ono što istinski volite nema ni govora o dobijanju na kilaži. Zato budite fokusirani i neka vam prestajanje pušenja bude glavni prioritet!



UF... MOGU LI JA TO?

Potpuno je normalno dvoumiti se oko prestanka pušenja.

Na kraju krajeva, pušenje je možda navika na koju ste se oslanjali dugi niz godina. Da li vam ove sumnje zvuče poznato? „Ne znam mogu li to da uradim?“ „Kako ću se snaći?“ „Šta će značiti ako ne uspem?“

Analizirajmo ovo malo bliže. Deo sumnji koje osećate je samo način da se zaštitite od mogućeg neuspeha. Neki ljudi smatraju da ako pokušaju i ne daju sve od sebe da uspeju nisu oni krivi. Pa pokušali su zar ne? Nema preuzimanja odgovornosti za svoje ponašanje i akcije. Prosto će okriviti bilo koga i bilo šta za svoj neuspeh a neće hrabro stati ispred ogledala i priznati ko nije dao sve od sebe. Reći će sebi „Ja to jednostavno ne mogu da uradim“.

Ovakav stav, može poslužiti kao izgovor za bekstvo od programa i promena koje će se desiti. Normalno je da postoji određena sumnja oko promena, čak i onih za koje znate, da su u vašem najboljem interesu.

Pametno je priznati ova različita osećanja i razgovarati o njima. Zašto da ne iskoristimo u potpunosti ovaj trenutak, ovu priliku da napravimo vrlo važnu i pozitivnu promenu zajedno? Možete da podnesete osećaj sumnje i ne dozvolite da vam u potpunosti potkopa napore da se maksimalno posvetite programu dok dajete sve od sebe kako bi promenili svoj život na bolje.

Nema boljeg vremena od sada!



CIGARETA = PRIJATELJ. STVARNO?

Neki ljudi pušenje smatraju svojevrsnim „prijateljem“ i plaše se osećaja gubitka ako prestanu da puše. Hajde da analiziramo ovo na sekund.

Ne bi li vas pravi prijatelj podstakao da ostvarite svoj puni potencijal i ne bi li želeo da vas podrži da živite zdrav, dug i srećan život? Razmišljanje o pušenju kao tipu „prijatelja“ je iskrivljavanje stvarnosti (i još jedan primer kontraproduktivnog uverenja). Znae da je pušenje loše za vas, inače ne biste pokušali da prestanete da pušite.

Iako ste u prošlosti možda uživali u pušenju, ono vam očigledno nije prijatelj. Dakle, odvojite vreme da razmislite šta stvarno znači biti prijatelj i koje vrste prijatelja želite oko sebe kako biste konačno prestali da pušite.

U vezi sa ovom temom jako je važno da se okružite se ljudima koji će vas podržati u vašim naporima da prestanete sa pušenjem. Potražite pomoć i podršku onih koji vode računa o vašim najboljim interesima. Budite bezobzirni prema onima koji bi možda želeli da potkopaju vaš napor da iskorenite tu naviku omalovažavanjem ovog ili sličnih programa ili negativnom procenom vaših šansi za uspeh.

Nije neuobičajeno da članovi porodice ili prijatelji koji su i sami pušači koji nisu zainteresovani da prestanu sa pušenjem sabotiraju vaše napore, jer ne žele da izgube "kolegu" iz svog pušačkog kluba. Kada prestanete da pušite, svaki put kada budu u vašem društvu osećaće se krivim što oni i dalje pale cigaretu za cigaretom, te će nesvesno podrivati vaše napore. Na ovo posebno obratite pažnju da biste na vreme primetili ovakvo ponašanje i da biste mogli da ga sprečite.

Ponovo, pravi prijatelji podržaće vaš trud da živite zdrav život, u skladu sa vašim prioritetima i najvišim vrednostima. Zapamtite, pravi prijatelj će želei da uspete!

Delimično zbog samokontrole, a delom zbog sopstvene inicijative da manje pušite, uobičajena situacija je da ste prethodne nedelje smanjili broj zapaljenih cigareta, a neki od vas su možda već i potpuno prekinuli pušenje. Ukoliko još uvek imate neke nedoumice, npr. „Možda ovo nije najbolje vreme za mene da prestanem da pušim“, „Jednostavno ne mogu to da uradim“... važno je ponovo pročitati sadržaj namenjen prethodnoj nedelji i prihvatiti osećanja sumnje priznavanjem da su takve misli i osećanja česta pojava i da je promena ponašanja moguća uprkos njima. Kako god bilo, danas imate zadatak da kratko odgovorite na dva pitanja:

Kako je protekla vaša nedelja?

Šta ste naučili o sebi tokom protekle nedelje?

U vašoj vežbanci ćete pronaći vežbu pod nazivom Poslednji ritual. Dajte sebi nekoliko narednih minuta da pregledate dosadašnji napredak. Izuzetno je važno da na svako pitanje koje sledi, napišete rukom odgovor. Ne, ne treba da pišete tri stane za svako pitanje, dovoljno je par rečenica jer je u ovoj vežbi poenta da osvestite da ste VEĆ završili proces i usvojili sva neophodna znanja, taktike i tehnike koje su vam potrebne da ovog momenta kažete zbogom cigaretama do kraja života!

FINAL TOUCH

Hajde sada da se zabavimo!

Pre nego što započete sa slušanjem trećeg i finalnog snimka na vama je da još jednom ustanete i glasno izgovorite svoje najvažnije razloge za ostavljanje pušenja. Smatrajte ovo svojevrsnom ceremonijom kojom slavimo vaš uspeh odmah, ovde i sada. Zato se potrudite da dok izgovarate svoje razloge budete svečani, da reči izgovorite sa puno samopouzdanja i da dok ih izgovarate osećate da ste već uspeli jer zapravo i jeste! Sve odluke koje donosimo u životu rešene su u našem nesvesnom umu i pre nego što ih sprovedemo u delo! Vi ste od ovog momenta nepušač!

Zatim naglas recite sebi:

Zauvek sam završila/o sa cigaretama!

Nikada više neću pušiti!

Napokon sam slobodna/n od pušenja!

Ponosna/n sam na sebe!

Ja sam nepušač!

Poslednji deo vaše svečane ceremonije je da odmah bacite sve preostale cigarete, upaljače, šibice, pepeljare i sve što vas podseća na vašu staru groznu naviku.

A sve one kutije koje sam vam rekla da čuvate u poslednjih nekoliko dana - uništite kako god želite! Zgazite, zgužvajte, iseckate, zapalite, potopite, rastvorite - šta god vam padne na pamet! Zabeležite to video snimkom i pošaljite na naše društvene mreže kako biste i ostale motivisali da nam se pridruže na putu rešavanja poroka!

Lično, kada sam prolazila i sama kroz ovaj program, ne samo da sam ih sve bacila u kontejner nego sam ih i polila sa dve litre vode! Osećaj je neopisiva sloboda!

Celu ceremoniju pre puštanja poslednjeg snimka imate snimljenu i postavljenu na platformi - možete vi to! Samo vas taj jedan klik deli od potpune slobode i predivnog života koji ste smislili u svom umu.

Kada ako ne sada! Ko će ako nećeš ti?

Spremni ste. Na raspolaganju imate mnoštvo alata i strategija za konačan prestanak pušenja. Vi to možete i vi to hoćete. Vreme je da vašu želju pretvorimo u akciju!

Udobno se smestite, pustite sebi snimak i uživajte u ostatku vašeg fenomenalnog života!



ČESTITAM TI!



**Neka ostatak tvog života bude ispunjen srećom, lakoćom
i svetlošću!**

**Jačinu svetla tvog novog bića osećam gde god da se
nalaziš.**

**Ono dopire ne samo do mene, nego ga širiš u svoje
okruženje, na ljude koje voliš.**

**Jedan čovek koji zasija jače pokrene čitav talas svetlosti
oko sebe i obasja sve što dotakne.**

Tako se menja svet.

**Hvala ti iz dubine duše što sijaš jače i što činiš ovo mesto
boljim za sve nas.**



**Moja misija se ovde završava, jer kako je rekao Paulo
Koeljo:**

**„Ratnik svetlosti deli svoj svet s osobama koje voli.
Nastoji da ih podstakne da rade ono što bi želeli, ali
nemaju hrabrosti da urade.“**

Ako imate bilo kakva pitanja, sumnje ili nedoumice, pišite mi, zaista želim da znam kako se osećate, kako ste prošli kroz ovaj program i na koji način mogu da ga unapredim i poboljšam.

S ljubavlju,

Ivana