



RADNA SVESKA

IVANA
ANĐELKOVIĆ





Hvala ti na snazi da koračaš putem bez cigareta, hvala ti na hrabrosti da se suočiš sa svojim demonima, hvala ti na volji da postaneš bolja verzija sebe a najviše ti hvala na poverenju da me pustiš u svoj um.

Ivana



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, ili ako vam je potreban medicinski savet, obratite se stručnom 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 izdanja koja idu uz knjigu i da ne učestvujete niti podstičete elektronsku pirateriju jer su materijali zaštićeni autorskim pravima. Duboko cenimo vašu podršku.

SADRŽAJ

7	DAN 1	
	OSVEŠĆIVANJE	8
	UGOVOR O PRESTANKU PUŠENJA	9
	RAZLOZI ZA PRESTANAK	10
13	DAN 2	
	TOP 5	14
	SIDRENJE	18
22	DAN 3	
	PREPOZNAVANJE OKIDAČA	23
	EKSPERIMENT	25
28	DAN 4	
	ALTERNATIVNA PONAŠANJA	29
	PRVA VOĐENA VEŽBA	32
33	DAN 5	
	NAGRADE ZA POSTIZANJE MOG CILJA	34
39	DAN 6	
	DRUGA VOĐENA VEŽBA	40

SADRŽAJ

- 41 DAN 7
MOJA POSEBNA OSOBA 42
SAMOKONTROLA 43
- 52 DAN 8
IZMAMI SEBI OSMEH 53
- 54 DAN 9
PISMO BUDUĆEM JA 55
- 58 DAN 10
OSVRT UNAZAD 59
- 61 DAN 11
POSLEDNJI RITUAL I SLOBODA JE TU 62
- 65 DAN 12
TI TO MOŽEŠ! 66

MOŽEŠ TI TO!



DAN 1

Čitanjem knjige Ultimativni vodič za prestanak pušenja sigurno si već uradio/la prvu vežbu pod nazivom Osvešćivanje.

Broj koji si ugledao/la na poslednjoj liniji je samo to. On nas vraća u realnost i suočava nas sa činjeničnim stanjem. Ipak, to je samo broj. Toliko si puta zaista stavilo/la cigaretu u svoja usta. Ne brini, uskoro će doći momenat kada ćeš to učiniti i poslednji put!

Ako slučajno već nisi, prvi zadatak, prvog dana je da uradiš tu vežbu i suočiš se sa istinom. Pa hajde, šokovi su nekada neophdni da bi mi postali jači.

PRVA VEŽBA OSVEŠĆIVANJE

Koliko prosečno cigareta zapališ u toku dana?

Sada pomnoži ovaj broj sa 10 jer je deset prosečan broj dimova koje ljudi uzimaju po cigareti. Koliko dimova prosečno povučeš dnevno?

Vrednost koju dobiješ pomnoži sa 365 dana u godini kako bismo procenili koliko puta godišnje prineseš cigaretu ustima.

I na kraju sve ovo pomnoži sa brojem godina koje si bio/la pušač.

UGOVOR O PRESTANKU PUŠENJA

Ja, _____
svečano se obavezujem da ću postati nepušač.

Pristajem da tražim podršku ljudi koje volim i obavezujem se da ću koristiti strategije i tehnike iz programa za prestanak pušenja.

Slušaću snimljene vežbe, opuštaću se i naučiću da živim slobodno bez cigareta do kraja života!

Svojeručni potpis:

Datum prestanka pušenja:

Potpisi svedoka:

Svedok:

Srodstvo:

TREĆA VEŽBA

RAZLOZI ZA PRESTANAK PUŠENJA

Vreme je da se raspišeš! Detaljno napiši svoje razloge za prestanak pušenja.

Navedi sve prednosti oslobađanja od cigareta kojih možeš da se setiš. Slobodno upiši imena ljudi koji će ti pomagati na ovom putu a sa kojima želiš da provedeš ostatak života kao nepušač i daleko zdravija osoba.

Napiši najmanje deset razloga zbog kojih želiš da prestaneš da pušiš kao i benefite koje ćeš dobiti kada se zauvek rešiš cigareta.

A man with a full brown beard and a blue bow tie is looking up and to the right. He is standing next to a large sheet of white paper with horizontal lines. The paper is blank except for the lines. The man is wearing a yellow shirt. The background is white.

Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).



Blank lined paper for writing.



DAN 2



MOŽEŠ TI TO!

ČETVRTA VEŽBA

MOJIH TOP 5 RAZLOGA

Na ovoj stranici, imaš skraćenu verziju prethodne vežbe u vidu kartica sa pet najvažnijih razloga zbog kojih prestaješ da pušiš – Mojih top pet razloga za prestanak pušenja.

Savetujem ti da pregledaš sve što si naveo/la kao razloge i da izabereš onih pet zbog kojih se osećaš najmotivisanije da nastaviš ovaj program.

U ovoj vežbi možeš navesti zdravstvene razloge, fizičke, duhovne, mentalne ili novčane razloge, imena ljudi koji te vole ili koje ti bezuslovno voliš – bilo koji razlog koji želiš da navedeš. Nemoj se iznenaditi ako ti na pamet padnu i dodatni razlozi o kojima ranije nisi ni razmišljao/la. Što ih se više setiš to bolje. Jedino je važno da budeš što detaljniji/ja kada ispisuješ listu razloga za prestanak pušenja.

Ukoliko želiš da otputiješ negde navedi tačno gde i kada.

Ukoliko ćeš kupiti sebi nešto od novca koji ti ostane kada konačno prestaneš da pušiš napiši tačno šta je to, koje je marke, veličine, boje...

Ako ćeš više vremena provoditi sa prijateljima navedi njihova imena – tako dajemo pravu vrednost našim namerama.

Ispiši kartice po redosledu važnosti razloga, iseci ih i postavi kopije svojih razloga na vidljiva mesta širom kuće ili radnog prostora, kao podsetnik na ultimativni cilj – prestanak sa pušenjem.





- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



PETA VEŽBA

SLUŠANJE PRVOG VOĐENOG SNIMKA

Cela ova stvar sa opuštanjem, ulaženjem u opušteno stanje uma, izazivanjem alfa talasa, izmenjena stanja svesti... zaista može da se čini kao nepoznata teritorija. Istina je da smo svakoga dana izloženi nekom obliku trans stanja – bili mi toga svesni toga ili ne. To je zato što naš podsvesni um deluje kao džinovski sunder – upija sve informacije kojima je izložen – od marketinga, reklama, bilborda do televizije i filmova. Svi nas oni neprestano hipnotišu.

Postavlja se onda pitanje kako možemo da okrenemo ovu situaciju u svoju korist?

Danas ću te naučiti kako da uđeš u potpuno opušteno stanje tela i uma za 10 minuta kako bi snažno uticao/la na svoju sposobnost da menjaš sve što ti se ne sviđa u životu, da iskoreniš uverenja koja te koče u napretku i strahove a da povećaš samopouzdanje, vitalnost, obilje i mir u sebi.

Naučiću te veoma nežan proces koji omogućava da bukvalno istreniraš svoj um da se fokusira na ono što želiš da kreiraš – u našem slučaju život bez cigareta.

Zapamti da relaksiran um pruža ogromnu jasnoću, kristalan fokus i fenomenalnu koncentraciju a daje ti moć da kontrolišeš svoj um – a ne da on kontroliše tebe.

U celom ovom procesu ja sam samo tvoj vodič. Ako se skoncentrišeš i sa pažnjom slušaš šta govorim a u isto vreme stvaraš te mentalne slike glavi – nema te sile koja može da te skrene sa puta da postaneš nepušač!



Jednom kada napravimo most između svesnog i podsvesnog uma, prirodno se javlja duboka relaksacija celog tela.

Baš zbog toga ogroman broj ljudi obožava da sluša ove snimke. Takođe, kada nema stresa i napetosti u telu a do podsvesti dolaze pozitivne sugestije, formiraju se nove veze u mozgu čiji je jedini cilj da se stvore pozitivne promene u našim mislima i ponašanju.

Što više treniraš svoj um da se fokusira na sadašnjost i pozitivne sugestije, bićeš srećniji/ja. Vođeni snimci su posebno efikasni u usmeravanju tvojih misli ka pozitivnijem pravcu, tako da postaješ sve sposobniji/ja da:

- Napraviš i prihvatiš promene koje uvodiš u život daleko brže,
- Oslobodiš se razmišljanja o tome da nešto ne možeš, nemaš ili ne znaš,
- Bolje upravljaš svakodnevnim stresom,
- Praviš zdravije i bolje izbore u životu,
- Biraš vitalnost i blagostanje kada god možeš,
- Poboljšaš svoj život,
- Povećaš samopouzdanje,
- Budeš prosperitetniji/ja u svim oblastima u životu...

Kao što vidiš, sve gore nabrojano je, u stvari preduslov da ostaviš cigarete, pa hajde onda da počnemo sa treningom!



PRIPREME

Obezbedi sebi što bolje uslove: pokrij se ćebencetom, stavi povez na oči, upali mirisni štapić, ušuškaj se, nasloni, prilezi... šta god će ti učiniti bolji ugođaj.

Da bi iskoristio/la maksimum benefita snimljenih vežbi MORAS da se smestiš u najudobniji mogući položaj.



To znači da sediš ili ležiš sa rukama opuštenim sa strane ili rastavljenim u krilu a nogama blago razmaknutim tako da se ne dodiruju.

U ovakvim opuštajućim posturama tela, stopala uvek lagano padnu sa strane, a pod glavu stavi jastuk da bi se mišići vrata opustili nakon celodnevnog nošenja glave.

Ukoliko iz bilo kog razloga ne možeš da se opustiš u ovakvoj pozi – ne brini, samo pronadi svoj idealan položaj tela i kada si spreman/na samo pusti snimak.

DODATNI SAVETI I OBJAŠNJENJA

1. Obavezno obezbedi sebi prostor u kome možeš da budeš sam/a dvadesetak minuta. Kada kažem sam mislim i na kućne ljubimce! Životinje obožavaju energiju ljudi koji su opušteni te ako imaš ljubimca hiljadu posto će hteti da se ušuška kod tebe u nekom momentu a to te može omesti u najvažnijem trenutku.
2. Ugasi sve notifikacije na telefonu.
3. Ako se u bilo kom momentu dogodi da čuješ lupanje vratima, glasan lavež psa ili bilo koji drugi zvuk, neka te on samo povuče u još dublje stanje opuštenosti.
4. Najbrži način da započnemo sa opuštanjem je da zarolaš očima prema gore, kao da pokušavaš da pogledaš u tačku između tvojih obrva. Dok ti je pogled usmeren ka gore, trudi se da opustiš čelo i vilicu a zatim, dok držiš očne jabučice podignute ka tački između očiju samo zatvori kapke. U ovom položaju, kada su ti kapci zatvoreni, možeš primetiti da oči počinju da trepere ispod njih. Ovo je samo znak da telo počinje da reaguje na opuštanje i potpuno je normalno jer tako ulaziš u stanje transa slično R.E.M fazi sna. Nije ništa komplikovano niti teško, samo prati moja uputstva na snimku i daj sebi dozvolu da uživaš!
5. Nakon što opustiš mišiće celog tela, možeš imati osećaj ili da ti je telo izuzetno lako – da ga skoro ne osećaš ili da je izuzetno teško. Neretko se javlja i osećaj laganog plutanja i važno je da znaš da su sve ove senzacije potpuno normalne – samo ih dozvoli.
6. Uživaj u putovanju!



DAN 3



MOŽEŠ TI TO!

ŠESTA VEŽBA

PREPOZNAVANJE OKIDAČA ZA PUŠENJE

Navedite situacije i okolnosti u kojima si najčešće pušio/la. Koji momenti, situacije, ljudi (npr. određeno doba dana, određena dešavanja, ljudi, lokacije ...) te povezuju sa pušenjem? Koji su neki od unutrašnjih okidača (osećanja, misli, strahovi ili nedoumice) koji pokreću tvoju želju za pušenjem?

U prošlosti sam često pušio/la dok sam (radio/la ove stvari):

U prošlosti sam često pušio/la na ovim mestima:

U prošlosti sam često pušio/la u ovo doba dana:

U prošlosti sam često pušio/la u društvu ovih ljudi:

U prošlosti sam često pušio/la kada sam se fizički osećao/la:

U prošlosti sam često pušio/la kada sam se psihički osećao/la:

SEDMA VEŽBA

EKSPERIMENT

Današnja vežba će većini vas biti strašno izazovna ali veruj mi, ona je izazovna samo u tvom umu! Možeš ti to!

Od momenta kada ustaneš nema pušenja. Ne smeš da pušiš! Ni za sat vremena, ni za dva sata, ni za pet!

Ne smeš da zapališ cigaretu sve dok ne osetiš kako malo nikotinsko čudovište urla iz tvog stomaka na sav glas! Želimo da ga dovedemo do potpunog stanja ludila! Da zaista osetiš koliko je ljuto, besno, frustrirano i kako postaje sve veće i veće svake sekundu koju mu uskraćuješ hranu. Želim da i ti postaneš ljut/a i besan/a i nervozan/a tako da imaš osećaj da bi sve dao/la za jedan jedini dim te proklete cigarete samo kako bi utišao/la tog monstruma u tebi!

Čim budeš doveo/la sebe do ivice ludila, najbolje posle više od pola dana bez cigareta, izvadi cigaretu iz kutije, stavi upaljač pored nje i uzmi ovaj priručnik ponovo u ruke. Nemaš dozvolu da zapališ cigaretu pre nego što odgovoriš na sva pitanja u nastavku.

Molim te da se strpiš još samo nekoliko minuta i čim završiš sa ovom vežbom nikotin će proteći tvojim telom! Obećavam!

Na skali od 1 do 10 koliko je snažna tvoja želja da zapališ cigaretu u ovom momentu?

Kada ne bi bio zavistan/na od nikotina, da li bi mnogo lakše mogao/la da ostaviš cigarete?

Ova želja, nagon da zapališ cigaretu... da li možeš da mi kažeš gde je tačno osećaš u svom telu? Lociraj ovaj osećaj.

Odlično. Sada se fokusiraj na taj osećaj.

Daj mu svu svoju pažnju. Oseti ga i kaži mi na koji se način taj osećaj vrti baš tu gde si ga locirao/la? Sva osećanja i osećaji koje imamo moraju da nekako kreću kroz naše telo inače ne bismo bili u stanju da ih primetimo.

Jednom duboko udahni i primeti kako se ovaj osećaj želje za cigaretom kreće kroz tvoje telo... u kom pravcu se vrti?

Možda možeš da podigneš ruku do dela tela u kome se nalazi i da prema sopstvenom osećaju zavrtiš u istom smeru u kome se kreće želja za cigaretom. Samo prati smer kretanja te želje sopstvenom rukom. Osmotri kojom brzinom se vrti i uskladi brzinu sa kretanjem tvoje ruke.

Da, ti to možeš. Daj sve od sebe da osetiš brzinu i smer kretanja ovog groznog osećaja u sebi a zatim slobodno (niko te ne gleda!) sopstvenom rukom zavrti taj osećaj baš u onom pravcu i baš u onoj brzini koju osećaš.

Sledeće što želim da uradiš je da zamisliš kako taj osećaj koji se ludački vrti vadiš van tela ispred sebe! Samo zamisli kako si to uradio/la. Dok zamišljaš taj osećaj ispred sebe i vidiš ga kako se vrti, SNAŽNO zamisli kako ga brzo okrećeš na drugu stranu i još snažnije zavrtiš u suprotnom pravcu!

Jako brzo ga zavrti, kao najbržu čigru koju si ikada video/la! Brzo, brzo, brzo ga vrti u suprotnom smeru mnogo brže nego pre samo nekoliko trenutaka! Posmatraj kako mu se brzina drastično povećava svake sekunde koja prođe! Brzo, brže, najbrže!

I STOP!

Prestani da radiš bilo šta! Samo mi odgovori na poslednje pitanje: Onaj osećaj koji je bio intenziteta 10 ili blizu njega... koliko iznosi sada?





Nema ga? Intenzitet je 1 ili 2?

Da! Postigli smo cilj ove vežbe.

Pokazala sam ti kako je osećaj, za koji si MISLIO/LA da je zavisnost od nikotina ništa drugo nego besmislica jer si sam uspeo/la da ga eliminišeš bez da si uneo dozu nikotina u svoje telo! Odlično obavljen posao!

Ovu vežbu imaš i snimljenu (ja te vodim kroz ovaj proces), tako da nemaš ni jedan jedini izgovor da je ne uradiš.

Sam/a donesi odluku šta ćeš uraditi sa cigaretom i upaljačem koji se nalaze ispred tebe.

DAN 4



MOŽEŠ TI TO!

OSMA VEŽBA

ALTERNATIVNA PONAŠANJA

Navedi što više alternativnih ponašanja pušenju. Šta možeš da uradiš umesto da zapališ cigaretu?

Kako, na najlakši način, možeš odvratiti sebi pažnju od želje za pušenjem? Šta će ti najviše odgovarati i najefikasnije delovati? Zapamti da će većina kriza proći u roku od samo nekoliko minuta!

Kada me uhvati potreba za pušenjem, mogu da odlučim da ne zapalim i da umesto toga:



Handwriting practice lines consisting of 20 sets of three horizontal lines (top, middle dashed, bottom) for letter formation.





A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

DEVETA VEŽBA

PRVI VOĐENI SNIMAK

Došao je i taj dan! Hajde da se opustimo i uživamo u tome svim svojim čulima!

Smesti se najudobnije moguće i pusti sebi prvu vođenu vežbu.



Ps. Obavezno mi piši i javi kako ti je bilo, kako si se osećao/la pre a kako posle vežbe. Tvoje mišljenje mi je veoma važno!

DAN 5



MOŽEŠ TI TO!



DESETA VEŽBA

NAGRADE ZA POSTIZANJE CILJA

Navedi nagrade koje ćeš sebi dati za postizanje ultimativnog cilja – da postaneš nepušač! Budi što precizniji/a u opisima i detaljima onoga sa čime ćeš proslaviti svoj veliki uspeh. Pregledaj spisak svojih nagrada često jer ćeš tako ojačati svoju motivaciju. Možeš da postaviš podsetnike (sliku ili natpis) po celom domu, na pozadinu svog računara ili čak i na pozadinu telefona kako bi održao/la motivaciju i stalno bio/la usmerena na svoj cilj.

CILJ: jedan mesec bez cigareta
Nagrada:

A small nest made of twigs in the bottom left corner, filled with various US dollar bills, including a \$100 bill, a \$50 bill, and a \$20 bill.

Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o u ovom periodu?



CILJ: tri meseca bez cigareta

Nagrada:

Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o u ovom periodu?



CILJ: šest meseci bez cigareta

Nagrada:

Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o u ovom periodu?



CILJ: godinu dana bez cigareta

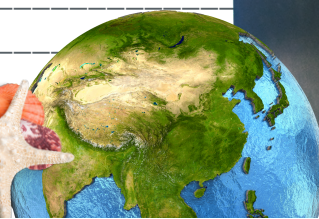
Nagrada:



Nagradu ću podeliti sa:

Kako ću se osećati kada postignem svoj cilj i dok budem uživala/o u svojoj nagradi?

Koji će biti glavni benefit koji sam ostvarila/o u ovom periodu?



DAN 6



MOŽEŠ TI TO!

JEDANAESTA VEŽBA DRUGI VOĐENI SNIMAK

Sve znaš, upali snimak i opusti se najviše što možeš!



DAN 7



MOŽEŠ TI TO!

A decorative background at the bottom of the page featuring soft, pink, wavy lines and small, light pink dots scattered across the white space.

DVANAESTA VEŽBA

MOJA POSEBNA OSOBA

Tokom prvih nekoliko nedelja programa, odredi jednu osobu koja će ti služiti kao posebna osoba od poverenja.

Osoba koju odabereš treba da bude potpuno svesna tvoje čvrste odluke i obaveze da ne pušiš i neka ona takođe potpiše tvoj Ugovor o prestanku pušenja.

Ako osećaš da treba zajedno pregledajte deo ovog materijala i razgovarajte o stvarima koje si osvestio/la o svom ponašanju kroz ovaj program. Mnogo, mnogo je lakše kada sa nekim поделиš svoje msili, sumnje, strahove i očekivanja. Na taj način će još neko moći da konstruktivno ponudi pomoć i podršku.

Zamoli svoju osobu od poverenja da sa tobom razgovara o napretku najmanje jednom dnevno tokom prve dve nedelje ovog programa. Ako sve ide kako treba, ovaj kontakt će se svesti na brzinski telefonski poziv ili kratku poruku.



Ime tvoje osobe od poverenja:

Telefon:

Email:

TRINAESTA VEŽBA

SAMOKONTROLA

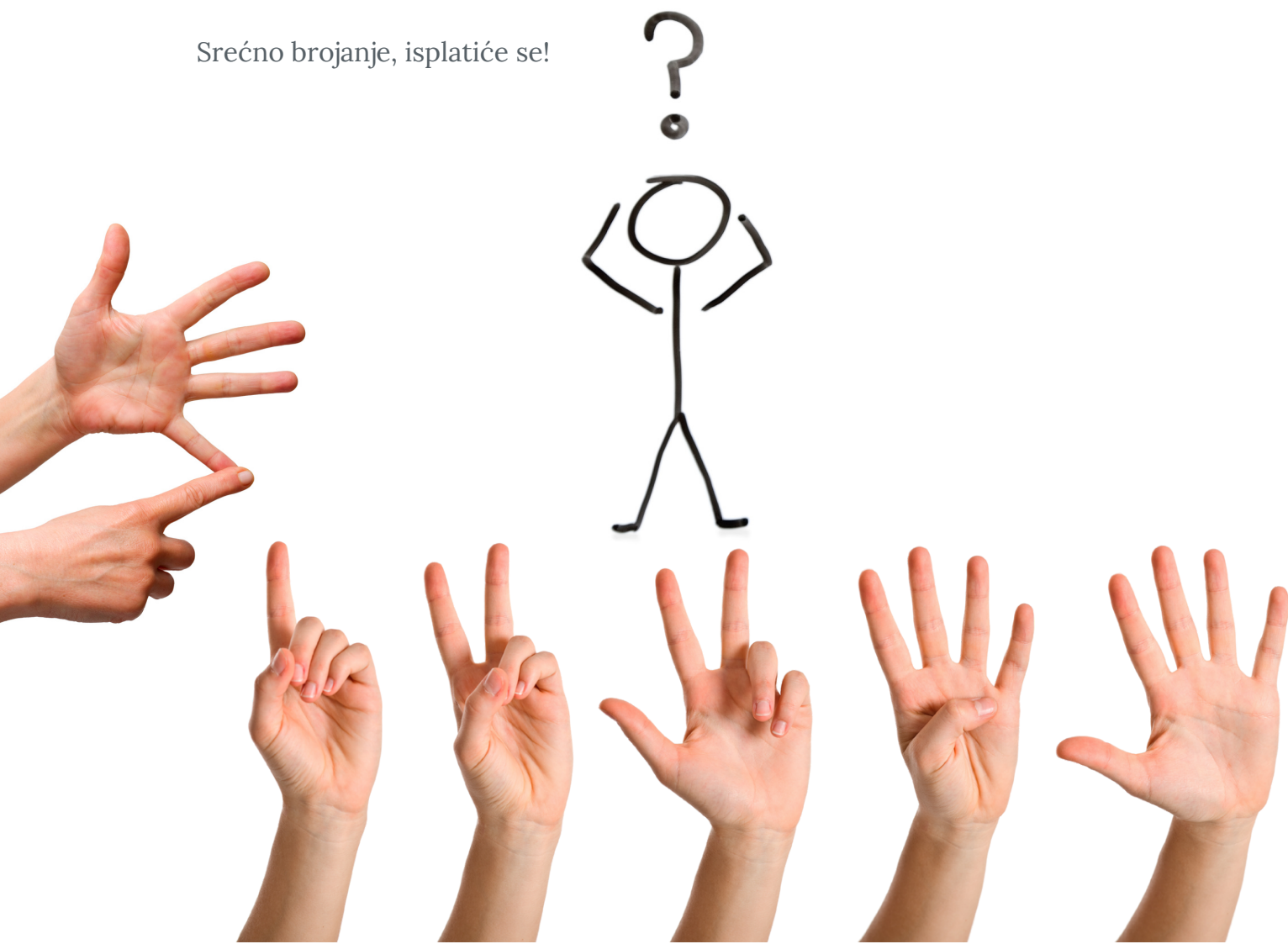
Od danas počni svakodnevno da popunjavaš tabele u nastavku. Preporučujem ti da isečeš te stranice i da tabelu za današnji dan nosiš sa sobom kako bi mogao/la da upišeš svaku cigaretu koju zapališ.

Druga opcija je da u toku dana pamtiš i da uveče, pred spavanje popuniš stranicu za taj dan. Ovo nije najbolja opcija jer ćeš sigurno nešto zaboraviti a potpisujem da nećeš moći da se setiš kako da popuniš poslednju kolonu.

Ukoliko nisi fan nošenja papira i olovke sa sobom postoji i treća opcija. Upisuj u telefon svaku cigaretu prema tabeli iz nastavka a uveče samo popuni praznine u vežbanci.

Poslednjeg dana saberi sve i upiši ukupan broj na stranici Sažetak samomonitoringa.

Srećno brojanje, isplatiće se!



Datum:

● ● ● ● ● ● ●
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

Datum:

● ● ● ● ● ● ●
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

Datum:

● ● ● ● ● ● ●
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

Datum:

● ● ● ● ● ● ●
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

Datum:

● ● ● ● ● ● ●
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

Datum:

      
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

Datum:

● ● ● ● ● ● ●
P U S Č P S N

Cigareta
br.

Lokacija/okruženje/
sa kime si bio/la?

Vreme/Doba
dana

Razlog za
pušenje*

*Kako si se osećao/la pre nego što si zapalio/la cigaretu?

SAŽETAK

P U S Č P S N

Zabeleži ukupan broj cigareta po danima u
protekloj nedelji.

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

UKUPAN BROJ
CIGARETA

DAN 8



MOŽEŠ TI TO!

TRINAESTA VEŽBA

IZMAMI SEBI OSMEH

Kada sam jednom prilikom dobila ovu vežbu da odradim, pomislila sam prvo "Pobogu kakva glupost!" Ali... ne da nije glupost nego me je učinila nasmejanom danima nakon što sam je konačno uradila u poslednjem trenutku.

Danas napišite kratku poruku osobama koje najviše volite i koje vam najviše znače u životu. Pitajte ih "Koju moju osobinu najviše voliš i zašto?"

Ja sam se jedva naterala da pošaljem ovo pitanje iz nekoliko razloga. Prvo, mislila sam da je bezveze da pitam ljude za koje znam da me vole zbog čega me vole. Valjda se u mojoj glavi podrazumevalo da me vole eto tako zato što me vole. Drugo, bilo mi je neprijatno da ih ovo pitam jer u stvari nisam znala šta će mi odgovoriti i malo sam strepela od odgovora. Treće, mene ovo niko nikada nije pitao za sebe pa mi je delovalo kao da hoću sebe da postavim iznad njih.

Zadatak je bio da u toku nedelje sakupim odgovore i da se pojavim na sastanku sa odgovorima koje ćemo zatim analizirati. Veruj mi, odlagala sam slanje poruka koliko god sam mogla - tako sam se čudno osećala sa celom ovom vežbom.

A onda sam sebi rekla daj bre nije ovo za badava, sigurno ima neku poentu koju ja u ovom trenutku ne razumem - obavi to. I bila sam u pravu!

Ne možeš ni da zamisliš koliko je lep osećaj kada ti oni koje najviše voliš kažu zašto te vole i šta kod tebe najviše cene! Veruj mi, kada odradiš ovu vežbu videćeš sebe potpuno drugim očima, shvatićeš da imaš pregršt divnih osobina kojima sebe nikada ne bi opisao/la i nećeš skidati osmeh sa lica nekoliko dana.

Ps. Sve odgovore koje dobiješ prepisi na jedan papir i kada god prolaziš kroz težak period, izazovnu situaciju ili se jednostavno osećaš iscrpljeno baci pogled na njega izlećiće te odmah!



DAN 9



MOŽEŠ TI TO!

ČETRNAESTA VEŽBA

DRAGO BUDUĆE 



Lined writing area with horizontal lines.



DAN 10



MOŽEŠ TI TO!





DAN 11



MOŽEŠ TI TO!

ŠESNAESTA VEŽBA

POSLEDNJI RITUAL

Olovke u ruke i poslednja vežba pred predivan ostatak tvog života sledi!

Da bi bolje razumeo/la svoj napredak u poslednjih deset dana odgovori na pitanja koje slede. Garantujem da ćeš se prijatno iznenaditi.

Šta si saznao/la o okidačima ili situacijama u kojima je bilo najverovatnije da ćeš zapaliti cigaretu?

Kako su tvoja osećanja ili raspoloženje uticali na želju za pušenjem? Da li je želja za pušenjem bila najjača kada si bio/la frustriran ili besan?

Koje misli ili slike su ti pomogle da se odvратиš od želje za pušenjem?

Jesi li se zdravo hranio/la prošle nedelje?

Jesi li pio/la puno vode? Koliko?

Da li si održavao/la svoju rutinu u vežbanju?

Šta si učinio/la da se izboriš sa stresom i frustracijama?

Koga si obavestio/la o svojoj odluci da prestaješ da pušiš?

Koliko često si razgovarao/la sa njima tokom prošle nedelje?

Da li si osmislio/la kako ćeš se nagraditi za prestanak pušenja?

Šta ćeš učiniti da proslaviš svoju veliku pobjedu?

Da li si pokušao/la da smanjiš količinu cigareta?

Odlično!

Drži se. Doslovno se „boriš za svoj život“. Ovo je najvažnije što možeš učiniti za sebe i za one koje voliš. Na putu si da živiš svoj život u skladu sa svojim najvišim vrednostima. Zadrži samopouzdanje i misli na lepe stvari koje te čekaju.

Iako je ovo možda teško, ti to možeš! Samo daj najbolje od sebe i nikada, nikada ne odustaj!



DAN 12



MOŽEŠ TI TO!

SVE ZNAŠ! NIŠTA TI VIŠE NE TREBA! TI TO MOŽEŠ!

Pripremi se za ceremoniju, pusti video snimak i završi svoje ropstvo cigaretama zauvek!

Ovekoveči snimkom kako si eliminisao/la prazne kutije cigareta koje su ti ostale u poslednjih 11 dana i zbog sebe i zbog drugih ljudi. Bićeš ponosan/na na sebe kada za koji dan budeš gledao/la kako si "stručno" uništio neprijatelja a ako svoju sreću поделиš na društvenim mrežama nekome ćeš sigurno biti motivacija da krene tvojim stopama.

Ja te molim da mi taj snimak pošalješ na mail ili da nas taguješ!

Kada završiš ceremoniju upali poslednju vođenu vežbu i prepusti se predivnom ostatku tvog života koji sledi.

**ČESTITAM TI
IZ SVEG SRCA!
BRAVO!**

