



Mariusz Maksymilian Jasionowski

Jak przestać palić.

Wolność od nikotyny, dymu i smrodu.



INSTRUKCJA OBSŁUGI

Jeśli ta książeczka trafiła do Ciebie to oznacza, że pragniesz trwałej zmiany w swoim życiu. Opisuję tutaj moją drogę do wolności od nikotyny. Ta droga była moją drogą zakończoną sukcesem. Ty masz swoją drogę a ja jedynie mogę służyć Ci moim doświadczeniem. Książeczka ma dwie części – 10 najważniejszych elementów wolności od nikotyny i opis mojej drogi do tej wolności.

Z tą książeczką możesz zrobić milion rzeczy, tak samo jak na milion sposobów możesz palić papierosa. Osobiście polecam Ci dwa główne sposoby postępowania:

1. Czytasz całość i wcielasz w życie 10 elementów
2. Czytasz jedynie 10 elementów i wcielasz je w życie

Wybór zawsze należy do Ciebie :)

10 najważniejszych elementów wolności od nikotyny

Jak sam tytuł wskazuje tu jest zawarta esencja tego, co najważniejsze w tym, aby Twoje życie było wolne od nikotyny. Wszystkie te elementy stanowią całość i jeśli chcesz być naprawdę wolny to wprowadź wszystkie te elementy do swojego życia. Wydrukuj tę stronę i miej ją przy sobie.

1. **Napisz list** lub maila do siebie samego o końcu palenia – im szybciej, tym lepiej.
2. **Skup się** na „bez papierosa od rana do wieczora” jak mantra mnicha – codziennie.
3. **Wizualizuj** cząstki elementarne wolne od nikotyny – codziennie
4. **Bez** dopuszczania do odczuwania **głodu** w żołądku – uczucie lekkiej sytości bez przejadania się – codziennie.
5. **Uzupełniaj** cukry – stały poziom cukrów na bezpiecznym poziomie – codziennie.
6. **Odkładaj** każdego dnia do słoiczka/skarbonki tyle, ile byś wydał na palenie – codziennie.
7. W łóżku wieczorem **gratuluj sobie** samemu kolejnego dnia sukcesu – codziennie.
8. Za uzbierane pieniądze **kup sobie nagrodę** po tygodniu lub miesiącu – raz na tydzień/miesiąc...
9. **Bez chwalenie się** komukolwiek – to Twój sekret – codziennie.
10. **Unikaj** na starcie **sytuacji „niebezpiecznych”** – tak długo jak uważasz.

Jak widzisz tak naprawdę masz mało do zrobienia ponadto, co już robisz każdego dnia: napisz list, unikaj głodu, gratuluj sobie wieczorem, zapełniaj skarbonkę, kup sobie nagrodę, 5 minut dziennie wizualizuj cząstkę elementarną, wydrukuj 10 elementów.

Możesz nie wierzyć, że tylko tyle jest wystarczające do tego, aby osiągnąć cel. Tutaj działasz na wielu poziomach, taktycznie, po prostu podchodzisz do zadania z sercem i bez bitwy. Otaczasz swoją energią „palenie” i w ten sposób przemieniasz je w coś nowego i zdrowszego.

Poniżej rozwinięcie 10 elementów. W opisie mojej drogi znajdziesz jeszcze głębsze rozwinięcie tych „praktyk”.

Napisz list lub maila do siebie samego o końcu palenia – im szybciej tym lepiej. Weź kartkę i długopis lub zrób to teraz od razu na komputerze. Napisz sam do siebie list lub po prostu maila, podziękuj w nim sam sobie za to, że już przestałeś palić papierosy i Twoje życie jest wolne od nikotyny. To proste, pisz spontanicznie bez poprawiania błędów w trakcie pisania, po prostu pisz wszystko to, co masz w swojej głowie. Dziękuj sobie i ciesz się nowym życiem!!!

Skup się na „bez papierosa od rana do wieczora” jak mantra mnicha – codziennie.

To proste, Twoim celem jest to abyś spędził bez palenia czas od obudzenia się rano do zaśnięcia wieczorem. Tylko tyle, to wystarczy. Powtarzaj sobie w myślach „bez papierosa od rana do wieczora, bez papierosa od rana do wieczora, bez papierosa od rana do wieczora...”. Nachodzi Cię chęć zapalenia – powoli i głęboko oddychasz i powtarzasz sobie nawet w myślach „bez papierosa od rana do wieczora, bez papierosa od rana do wieczora, bez papierosa od rana do wieczora...”.

Wizualizuj cząstki elementarne wolne od nikotyny – codziennie 5 minut.

Każdego dnia znajdź 5 minut kiedy nic nie robisz i nie musisz nic robić. Może to być w czasie jazdy (jako pasażer!!!) autobusem, pociągiem, metrem, tramwajem, samochodem, możesz to robić siedząc w fotelu czy leżąc na kanapie. Po prostu w czasie gdy nic nie interesuje.

Zamykasz oczy i wyobrażasz sobie, że Twoje ciało składa się z cząsteczek wibrującej energii, maleńkie drobinki niewidzialne gołym okiem. Twoim zadaniem jest skupienie się na jednej pojedynczej cząsteczce i zasilenie jej Twoją energią. Wyobrażaj sobie, że zasilonej cząsteczce jest zbędna w życiu nikotyna – ta cząsteczka jest wolna od nikotyny, jest bardziej „świecąca” niż inne cząsteczki dookoła. Ma w sobie więcej energii niż pozostałe i dlatego wibruje szybciej wręcz najszybciej.

Ta naładowana przez Ciebie cząstka ma wielką moc przemieniania innych cząstek, które znajdują się blisko niej. Ona jest świetlistym wirusem nowej czystej i wolnej od nikotyny energii. Wybieraj różne części ciała i zapuszczaj tam świetlistego wirusa wolności od nikotyny.

Kilka lat temu amerykańanie przeprowadzili ciekawy eksperyment. Wzięto grupę mężczyzn i podzielono ją na dwie grupy – aktywni i lenie. Jedna grupa ćwiczyła codziennie na siłowni przez jedną godzinę, druga grupa każdego dnia miała za zadanie leżeć i przez godzinę czasu wizualizować/wyobrażać sobie, że ćwiczy na siłowni.

Po trzech miesiącach osoby z grupy leżących miały przyrost masy mięśniowej równej 30% przyrostu masy mięśniowej osób z grupy ćwiczącej. Wizualizowanie/wyobrażanie ma wielką moc.

Bez dopuszczania do odczuwania głodu w żołądku – uczucie lekkiej sytości bez przejadania się – codziennie.

To ważne, aby cały Twój dzień mijał bez odczuwania głodu. A dlaczego? Ponieważ wcześniej, kiedy paliłeś, wielokrotnie zaspakajałeś uczucie głodu tym, że sięgałeś po papierosa. Nikotyna jaką dostarczałeś do krwi

wraz z mitycznym pierwszym machem uwalniała do krwi w ciągu ułamka sekundy taką ilość cukrów, jaką dostarczasz sobie w ciągu 45 minut po zjedzeniu obiadu. Dlatego bardzo ważne jest to, abyś nie dopuszczał do odczuwania głodu. To znaczy że masz mieć zawsze przy sobie coś zdrowego, co możesz sobie pogryźć, np. orzechy włoskie w łupinkach, rozłupanie ich gołymi dłońmi zajmie Twoje dłonie, wydłubywanie ich ze skorupki zajmie Twój umysł, a zjadanie ich zlikwiduje uczucie sytości.

Dziennie zjadaj kilkanaście orzechów, jeden orzech zamiast jednego papierosa. Pamiętaj żeby mieć więcej orzechów, bo ludzie lubią orzechy i miło jest ich nimi częstować. Pamiętaj, jeśli nie masz nic przy sobie, to zawsze możesz wejść do sklepu i kupić jakiś owoc lub coś innego, co będzie zdrowsze niż papieros.

Uzupełniaj cukry – stały poziom cukrów na bezpiecznym poziomie – codziennie.

Ten punkt jest rozwinięciem poprzedniego, jeśli twój poziom cukrów jest na odpowiednio wysokim poziomie, to nie poczujesz potrzeby papierosa. Bo nikotyna tak naprawdę jedyne co robiła w Twoim ciele to powodowała zastrzyk cukrów do krwi. Ludzki mózg żywi się praktycznie wyłącznie cukrami i konsumuje około 255 wszystkich cukrów jakie są dostarczane.

Dlatego poprzedni punkt jest istotny. Jeśli już czujesz totalny głód i jesteś „na krawędzi” to zrób mały eksperyment i zjedz kilka łyżek miodu lub kilka daktyli. Zobaczysz, że chodzi o cukry i gdy dostaną się do krwi i Twojego mózgu wtedy się uspokoisz. Świeże soki z sokowirówki są wspaniałym rozwiązaniem.

Odkładaj każdego dnia do słoiczka/skarbonki tyle ile byś wydał na palenie – codziennie.

Tego punktu chyba nie trzeba tłumaczyć, każdego dnia rano włóż do słoiczka, skarbonki lub czegośkolwiek innego tyle pieniędzy ile normalnie wydawałeś na papierosy.

W łóżku wieczorem gratuluj sobie samemu kolejnego dnia sukcesu – codziennie.

Kiedy będziesz wieczorem leżeć w łóżku, zamknij oczy i podziękuj sobie za kolejny dzień wolności od nikotyny. Ciesz się i uśmiechaj wewnątrz, bo to był kolejny dzień zakończony wielkim sukcesem. Możesz też wyobrazić sobie siebie następnego dnia wieczorem w łóżku dziękującego sobie kolejnego dnia sukcesu.

Za uzbierane pieniądze kup sobie nagrodę po tygodniu lub miesiącu – raz na tydzień/miesiąc.

Tak, kup sobie nagrodę za swoje sukcesy. Możesz to zrobić po tygodniu, dwóch, miesiącu lub dłużej. Decyzja należy do Ciebie. Ta nagroda ma być wyłącznie dla Ciebie, ona ma być Twoja od A do Z. Może chętnie byś pojeździł gokartem profesjonalnym za 50zł/1h? Zrób to, stać Cię na to. To Twoje pieniądze na Twoją nagrodę, która ma Cię wznieść wyżej i bliżej życia w radości, miłości i szczęściu.

Bez chwalenie się komukolwiek – to Twój sekret – codziennie.

Zachowaj swoje postanowienie dla siebie samego, to Twój sekret, porzuć opowiadanie komukolwiek o tym, że przestałeś palić, że już nie palisz tyle a tyle dni. To nie ma sensu, to rozpraszenie Twojej energii. Skupiaj się na sobie i swoich postanowieniach. Bezsensem jest wysłuchiwać ludzi, którzy będą Ci opowiadać o swoich porażkach nikotynowych. Ty masz swoją drogę i kroczyć samemu, jak już poczujesz, że doszedłeś do jej końca wtedy możesz innym opowiedzieć o niej.

Unikaj na starcie sytuacji „niebezpiecznych”– tak długo jak uważasz.

To normalne, że takie sytuacje będą się przytrafiać, to są testy jakie serwuje Ci życie. Aby pójść na dany test musisz czuć się do niego odpowiednio

przygotowany i zabezpieczony. Jeśli nie czujesz się na siłach po prostu odpuść sobie, masz czas. Typowe spotkania w zadymionych pomieszczeniach, gdzie są znajomi jest alkohol lub kawa często są właśnie takimi miejscami- testami. Jeśli masz tam iść po to, żeby palić to daruj sobie. Zajmij się czymś innym.

Jeśli czujesz, że jesteś odpowiednio przygotowany do testu, wtedy przed wyjściem usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie przebieg testu-spotkania. Wyobraź sobie, jak ktoś Cię częstuje papierosem i jak mu dziękujesz i mówisz np. „dziękuję już paliłem”. Wyobraź sobie różne sytuacje i przejdź ponad nimi zgodnie z Twoim postanowieniem „bez papierosa od rana do wieczora”. Możliwe, że spotkanie będzie krótsze niż to zawsze bywało, możesz się pojawić, porozmawiać i zniknąć, bez sensu jest się katować. Lepiej odnieść mały sukces niż ciut większy obarczony straszną stratą energii. Bądź dla siebie wyrozumiały.

Jesteś wolny w swoich działaniach, to Ty decydujesz z kim się spotykasz, gdzie się spotykasz i ile czasu chcesz tam być. Jesteś twórcą swego życia.

Trzymam za Ciebie kciuki! Do mnie możesz zawsze napisać – max@omax.la

Witaj Człowieku Wolny od nikotyny,

Jesteś wolny, bo taka jest prawdziwa natura człowieka. Wolność – wartość najwyższa i fundamentalna.

Trzymasz w rękach przelane na papier moje 10 lat niewolnictwa w więzieniu nikotyny. 10 lat myśli, refleksji, prób, działań i sukcesu. Ta książeczka pierwotnie miała zostać wydana w wersji drukowanej w formacie o wielkości paczki papierosów po to, abyś mógł ją zawsze mieć przy sobie podczas Twojej drogi do celu, jakim jest wolność od nikotyny, czyli życie zdrowe i z uśmiechem na twarzy. To, że natrafiłeś na tę książeczkę, a może bardziej pamiętnik jest może przypadkiem, a może zaplanowanym z góry pozornym zbiegiem okoliczności. Jedno jest pewne jesteś na dobrej drodze.

Jako, że jesteś człowiekiem i tym samym jesteś wolny, więc z tą książeczką możesz zrobić wszystko. Przede wszystkim ją wydrukuj, aby móc w niej pisać swoje notatki, myśli, spostrzeżenia, podkreślać to, co uznasz za ważne, interesujące lub zagadkowe, rysować kwiatki, twarzyczki, bażgrołki, możesz rwać kartki lub robić z nich samolociki, rzucać książeczką w ścianę, aby się wyładować lub podłożyć ją pod bujający się stół. Możesz wszystko bo i tak ona zaprowadzi Cię do wolności od palenia, nikotyny i smrodu.

Daj się ponieść i słuchaj swego Anioła, który zawsze o ile go tylko poprosisz jest do Twojej pełnej dyspozycji. Anioły to Istoty, które nad nami czuwają, ale nie ingerują jeśli ich o to nie poprosimy. Jeśli poprosisz wtedy dopiero Twój Anioł ruszy do akcji. Otwórz się na miłość, radość i szczęście, bo to bardzo ważne składniki życia, które dają prawdziwe bogactwo na każdej płaszczyźnie życia. Świat jest pełen barw i kolorów. Zauważ, że natura praktycznie nie tworzy koloru czarnego lub szarego. Tylko to co jest martwe w naturze przybiera kolor ciemne jak brąz, czerń, zgniła zieleń i inne podobne kolory.

Życie to kolory, barwy, życie to Światło, a światło kiedy je się rozszepi składa się z kolorów tęczy. Najdroższe diamenty są krystalicznie białe – przezroczyste, pełne blasku i kolorów tęczy, najtańsze diamenty na świecie mają kolor czarny, może nawet nie wiedziałeś, że są czarne diamenty. Używa się ich do szlifowania tych najcenniejszych. I jedne i drugie są tak samo twarde, różnią się „jedynie” kolorem. Czarny wchłania wszystko i nic nie oddaje, jak czarna dziura w kosmosie, czysty diament przyjmuje do siebie światło, bawi się nim jak może i oddaje z powrotem w piękniejszej postaci – tęczowej. A tęcza jest zjawiskiem, które każdego zachwyca, wywołuje uśmiech na twarzy i radość w sercu.

Czym różnią się Twoje płuca od płuc osoby, która jest wolna od palenia? Może „jedynie” kolorem...

Serdecznie

Mariusz Maksymilian Jasionowski

P.S. Książkę tę w postaci e-booka udostępniam wszystkim całkowicie bezpłatnie. Jeśli chcesz możesz ją przesłać do innych osób, którym jest to potrzebne.

Masz uwagi, pytania, chcesz napisać o swoich doświadczeniach, potrzebujesz wsparcia? Pisz śmiało - oto mail do mnie max@omax.la

Jak przestać palić, czyli Twoje życie wolne od nikotyny, dymu i smrodu

Na wstępie zaznaczę, że to, co przeczytasz jest podsumowaniem moich 10-letnich doświadczeń palenia tytoniu w różnych postaciach. Jest wynikiem moich obserwacji, eksperymentów i chęci poznania tego czym jest palenie na wylot, do końca, na maxa. Możliwe, iż będziesz miał chęć przestać czytać bo coś Cię mocno ukłuje lub zaboli. Wiedz, że to, co tak głęboko Cię dotknie jest tym, co chcesz sam przed sobą ukryć. Zapamiętaj co Cię boli i pozbądź się tego bólu, pozbądź się przyczyny, która ten ból wywołuje każdego dnia. Zrozum istotę palenia i bądź wolny od tytoniu.

Za każdym razem, gdy powiesz sobie lub pomyślisz, że to Cię nie dotyczy to wiedz, że to jest właśnie to, co Cię najbardziej dotyczy. Zaczynij być w 100% szczery sam ze sobą, bez ukrywania, niech wypłynie wszystko na sam wierzch. Koniec z zasłonami dymnymi, koniec z wymówkami, koniec ze stresem, koniec z tytoniem. Czas na Ciebie. Zasadź właśnie teraz ziarno swego nowego Bycia.

Po pierwsze wiedz, że dla osób, które mijasz, wśród których przebywasz w pracy, sklepie, na przystanku lub w restauracji to

PALISZ I ŚMIERDZISZ

Ja też byłem śmierdzielem przez 10 lat

Rzadko, kiedy czujesz całą esencje tego smrodu dopóki palisz, trzeba wyjść ze smrodu, żeby go w pełni poczuć. Teraz, kiedy palisz jesteś częścią tego smrodu tak jak świnie są częścią smrodu w chlewie. Ty jesteś twórcą tego smrodu. Ale tworzenie smrodu to jedno, jesteś też twórcą swojego życia. Ono jest takie, jakie je stworzysz...

Węch jest jedynym ze zmysłów, nad którym nie mamy panowania. Jak coś śmierdzi to śmierdzi i nie możemy sobie wmówić, że pachnie, możemy jedynie udawać, że nie czujemy. Zmysł węchu jest bezpośrednio połączony z mózgiem. A nos pełni ważną funkcję i jego receptory węchowe są równie ważne jak kubeczki smakowe na języku. Wyobraź sobie jedzenie bez smaku. Bleeeee nie miałbyś ochoty jeść. Długotrwałe palenie „zabija” receptory węchowe i z czasem przestajesz odczuwać w pełni zapachy tego świata.

Nosem pochłaniamy życiową energię zwaną praną lub chi. Powietrze ma swój skład chemiczny, ale oprócz niego jest energia i to ta energia jest dla nas życiodajna. Pewnie pomyślisz, co on tutaj pisze!?! Więc dam Ci przykład bardziej namacalny i przedstawię wyniki badań, jakie zostały przeprowadzone w Rosji w instytutach medycyny wojskowej.

Jedzenie, jakie spożywamy w 80% składa się z wody i my też jesteśmy w 80% wodą. Jedzenie w sensie materii, czyli te 20% to energia a woda jest nośnikiem tej energii. Jesz i masz energię, potem wydalasz i chcesz znowu jeść, aby mieć energię. Samo picie wody energii Ci nie daje. Tak samo jest z powietrzem wdychasz powietrze (jedzenie pokarmu) i wydychasz (wydalanie pokarmu) to, co dostarczasz do organizmu wdychając powietrze to przede wszystkim życiodajna energia zwana praną lub chi. Za pochłanianie tej energii jest min. odpowiedzialny nos poprzez receptory węchowe.

Rosjanie stworzyli kiedyś w całkowicie sztucznych laboratoryjnych warunkach powietrze o czystym składzie chemicznym dokładnie takim, jakim jest ono na Ziemi. Okazało się, że oddychając tym powietrzem człowiek zaczyna umierać po około 45 minutach. To powietrze nie miało w sobie energii, bo było jedynie miksem chemicznym.

Jadłeś kiedyś czosnek? Na pewno tak i na pewno nie przed randką albo innym ważnym spotkaniem np. w interesach, w sprawie pracy, itp. Dlaczego nie jadłeś czosnku? Bo zapach, jaki pojawia się w ustach i pocie po jego zjedzeniu jest określany dziwnym, nieprzyjemnym lub śmierdzącym. Jeśli

palisz to tak jakbyś jadł czosnek tyle razy dziennie ile papierosów wypalasz w ciągu 24 godzin. Ty tego nie czujesz, ale osoby dookoła Ciebie to czują. Jesteś jak wielka śmierdząca chodząca popielniczka.

Płuca służą do oddychania, czyli do dostarczania świeżego, czystego powietrza do twojego organizmu. Ludzkie ciało można katować na różne sposoby jednym z nich jest palenie – od kiedy jesteś masochistą?

Zacząłem palić w wieku około 20 lat – ze względu nie tyle na towarzystwo, co na to, że czasem paliliśmy marihuanę a ja nie umiałem się zaciągać. OK, Clinton się nie zaciągał i może mu było z tym dobrze z Hilary u swego boku, ale ja chciałem się zaciągać, więc chciałem się nauczyć.

W sumie to moje pierwsze „chcę papierosa” wypowiedziałem na balkonie ursynowskiego wieżowca, kiedy miałem 5 lat a mój brat miał wtedy komunię i spośród rodziny jaka przyjechała była tylko jedna osoba paląca – mój ulubiony wujek Marek. Najbardziej pojechany i dowcipny dorosły z rodziny. Taki właśnie był i palił papierosy z Pewex’u Dunhille mentolowe. Miętowe to w stanie wojennym były tylko pastylki białe „pudrowane”. A tu papieros miętowy, jak to smakuje? Ciekawość dziecka nie zna granic. Wujek spróbować nie dał, więc chęć na lata pozostała. A pewnie gdyby dał to bym miał dość na całe życie.

I tak z ciekawości paliłem 10 lat, choć pod koniec znalazłem kilka innych ważniejszych powodów palenia, ich zrozumienie pomogło mi rozstać się z nikotyną, dymem i smrodem. Kiedyś spacerując policzyłem mniej więcej ile papierosów wypaliłem w swoim życiu i wiedząc, że jeden papieros to około 25 zaciągnięć wyszła wspaniała, okrągła suma jednego miliona machów. A Ty ile spaliłeś w swoim życiu papierosów? Ile tysięcy czy milionów razy już się zaciągnąłeś tym syfem? Policz to teraz – może jesteś milionerem i o tym nie wiesz.

Moje sposoby na rzucanie palenia były różne, przeróżne i polecam Ci ich przetestowanie bo czasem robiąc coś banalnego uzyskuje się rewelacyj-

ne efekty, w końcu jedną małą iskrą można zapalić wielki płomień. Wprowadź zmiany bo robiąc wciąż to samo i tak samo rezultat też jest taki sam.

- **ograniczanie ilości** – powodowało bardziej „zachłanne palenie”. Polecam.
- **przechodzenie na lighty, super lighty, extralighty** – brak zmniejszenia chęci palenia wręcz przeciwnie jeszcze bardziej mi się chciało palić te, które lubiłem najbardziej. Polecam.
- **co paczka to inna marka papierosów** – dość skuteczny sposób żeby poznać wszystkie smaki jakie są na rynku i mieć większą świadomość jaki syf się pali. Polecam.
- **palenie cygaretek** – wtedy paliłem mniej np. 2-3 cygaretki dziennie i nie spalałem ich do końca tylko wygaszałem i gdy miałem chęć zapalałem znowu. Nauczyłem się zaciągać cygaretkami, byłem przez co niektórych podziwiany. Poznałem prawdziwą moc tytoniu – w sumie już kiedyś ją poznałem zaciągając się cygarem i potem rzygając przez 45 minut, ale wtedy to chyba było za mało. Pamiętam rok 2003 światowy dzień bez papierosa, postanowiłem kupić cygaretki zamiast papierosów bo rok wcześniej telewizyjna ekipa zadała mi pytanie apropos mojego palenia i dnia bez papierosa. W 2003 spaliłem 5 czy 6 cygaretek miałem fajne sny... Polecam.
- **palenie fajki** – poznałem tytoń w postaci smakowej, drogiej i dobrej. Zrozumiałem też wpływ palenia na język. Polecam.
- **nie zostawianie papierosa na rano** – metoda ta pokazała mi ciekawą rzecz. Mianowicie poranki były spokojniejsze. Okazało się, iż typowy tekst palacza „palenie mnie odstresowuje” nabrało innego znaczenia. Jeśli myślisz, że palenie odstresowuje to automatycznie zaczniesz w swoim życiu tworzyć stresowe sytuacje, aby móc się papierosem odstreso-

wać. Każda wymówka w życiu jest po to przez nas samych tworzona, aby było pozwolenie na robienie tego, co „zakrywany” wymówką. To takie przewrotne jak nasz umysł. Polecam obserwować to, w jaki sposób tworzysz poczynając od samych myśli stresowe sytuacje w życiu.

Kiedy to zauważyłem zacząłem bardziej czujnie obserwować kiedy palę, dlaczego palę (motyw palenie), w jakich okolicznościach palę i co się dzieje ze mną w trakcie palenia i po jego skończeniu. Były też osoby przy których więcej paliłem lub tematy, które pochłaniały więcej tytoniu. Po prostu zacząłem obserwować siebie samego i moje palenie. Polecam. To dało mi zrozumienie istoty palenia jako zachowania, zasłony dymnej, przed kimś, przed czymś lub beznadziejne zaspakajanie głodu emocjonalnego i fizycznego.

Po takich wnikliwych wielomiesięcznych obserwacjach siebie samego podczas palenia rozumiałem lepiej i siebie i inne osoby palące i gdy ktoś przy mnie np. w trakcie rozmowy o interesach zapalał papierosa dokładnie wiedziałem dlaczego to robi. Wiedziałem też na ile jest szczery, na ile wierzy w to o czym mówimy itd. To prawdziwa psychologia palenia.

- **zadawanie pytań przed zapaleniem każdego papierosa** – Kiedy paliłem ostatni raz papierosa? Dlaczego chce zapalić? Co mi da to, że zapalę? Co mi dało zapalenie poprzedniego papierosa? To super skuteczne pytania. Polecam. Poznasz siebie lepiej na tyle, na ile chcesz, człowieku z zasłoną dymu dookoła.
- **kupowanie paczki, zapalanie jednego papierosa i wyrzucanie pozostałych do śmietnika** – całkiem fajna metoda aby poznać wymiar finansowy palenia. Paliłem zdecydowanie mniej bo jeden papieros kosztował mnie ponad 4 zł. Jeśli nie masz przy sobie to mniej palisz. Polecam.
- **nie kupowanie papierosów** – tak, koniec. Nie kupuję papierosów, nie ma sensu, nie będę kupował, nie będę palił. Ale założyłem sobie, że

jeśli spotkam znajomego, który pali to sobie od niego wezmę jednego. I tak robiłem. Nawet byłem skłonny im płacić i mówiłem im dlaczego nie kupuje całych paczek. Palacz palacza zrozumie, choć w rzucaniu z zawiści/zazdrości lub innych przyczyn nie wspiera ale częstuje za darmo. Doszło do tego, że zaczynałem na mieście szukać znajomych żeby zapalić. Polecam.

- **mam zapalniczkę jestem gość** – to fajna metoda podczas podróży gdzie znajomych brak. Miałem ze sobą zapalniczkę, ale papierosów nie kupowałem. Smród i myśli przyciągają, więc każdego dnia kilka osób pytało się mnie o ogień. Oczywiście miałem zapalniczkę i przy okazji częstowałem się papierosem. Spryciarz ze mnie hehe. Polecam.

- **ile wydaję na papierosy?** – posumowałem kiedyś moje wydatki na życie, pogrupowane wg: jedzenie, picie (woda), mieszkanie, ubranie, papierosy itd. I od razu miałem jasność, co w moim życiu jest największym nałogiem. Było lato i jadłem same warzywa, które kosztują wtedy bardzo mało, okazało się, że na papierosy wydaję tyle samo co na jedzenie. Hmmm... to zaczęło mnie zastanawiać czy żyję po to żeby jeść czy po to żeby palić? A może palę żeby jeść? Polecam. Policz ile wydajesz na jedzenie, ile na papierosy, ile na inne używki jak kawa, herbata, alkohol itp. będziesz mieć jasność od czego jesteś w życiu najbardziej uzależniony. Polecam.

- **kręcę, kręcę** – i kręciłem sobie papierosy – smakowe tytonie, wilgotne, po prostu dobre, kręczone ręcznie, żadnych maszynek. Po tych papierosach jak zapali się kupnego to hmmm... zrób to się przekonasz. Kiedyś podczas bardzo długiej rozmowy telefonicznej jedna ręka była zajęta, a chęć zapalenia wielka więc skręciłem papierosa jedną ręką. Jeszcze to kiedyś powtórzyłem. Polecam kręcić.

- **kręcę 1000** – ciekawy sposób - kupiłem sporo tytoniu i bletek, i codziennie siadałem i kręciłem przez jakiś czas. Tytonie kupowałem różne

i robiłem wyśmienite mieszanki smakowe. Kręciłem 100szt/h. Nauczyłem się wtedy kręcić slimy cieńsze niż te kupne a do tego idealne jak te kupne. Podczas kręcenia powtarzałem sobie w myślach jedno zdanie „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” „jestem wolny od tytoniu” i tak cały czas. A podczas ślinienia bletki wkładałem w ślinę energię z myślą - „żyję bez palenia tytoniu”.

Na koniec codziennej sesji kręcenia zapalałem jednego skręconego wyobrażając sobie moje życie bez tytoniu. Gdy już miałem całą reklamówkę skręconych papierosów pojechałem do lasu, rozpałiłem ognisko i je do niego wrzuciłem, aby cała zawarta w nich energia wolności od tytoniu poszła z dymem i weszła z powrotem do obiegu (po trzech miesiącach przestałem palić). Polecam.

- **jeden mach albo dwa i do kosza** – wspaniała sprawa, pierwszy mach ukojenie palacza ach eh oh, poeci mogliby o tym napisać cały tom wierszy, a malarze namalować dwie galerię obrazów. Tak robiłem, pierwszy mach albo dwa i koniec gasiłem papierosa. Zapewne myślisz, że szkoda jest wyrzucać itp. itd. A płuc Ci nie szkoda śmierdzielu!? – podpowiadał mi wewnętrzny głos. Ale kolejne zaciągnięcia się już nie dają. Dlaczego?

Bo w pierwszym machu zostaje uwolniona do krwi ogromna ilość cukrów, taki zastrzyk cukrowy. Jednym machem uwalnia się do krwi tyle cukrów, ile jest dostarczane do organizmu przez 45 minut po zjedzeniu obiadu. A do czego te cukry? Nasz mózg żywi się wyłącznie cukrami i zjada 25% wszystkich jakie dostarczamy do organizmu. Najlepsze są cukry proste, bo od razu idą do krwi. Pierwszy mach to jakby dać sobie w żyłę i odlecieć na chwilę. Wyskok do góry na same Himalaje, no może Rysy i potem, co Cię czeka? Tak tak, potem czeka Cię dołek,

bo poszybowałeś na +3000, więc teraz spadniesz dla równowagi na -3000 i dlatego potem kiedy zaczynasz opadać sięgasz po następnego papierosa z myślą ponownego polecenia na +3000, a może wyżej ale już kolejny Ci tego nie daje. Może wejdiesz na +2500 i będziesz spadać jeszcze szybciej niż po +3000 i tak oto zaczynasz kółko bez końca. Jesteś jak Syzyf albo chomik w swym kręciołku. Rano budzisz się i jesteś na 0 i Twoja zachłanność pcha Cię na +3000 i masz problem. Przestań palić – to jest rozwiązanie. Polecam.

- **dlaczego palę?** – to piękne pytanie, bo motywy są różne i ważne, aby dojść do tej pierwszej przyczyny, a została kiedyś dawno dawno temu zasiana, czasem wystarczy to zrobić i już nagle jest koniec – dotarłeś do celu. Miałem swój sposób na przypominanie sobie tego, co dotyczyło palenia jak również na obmyślanie planów na zaprzestanie palenia. Ktoś kiedyś powiedział „wyjmuj drzazgę drzazgą”, więc chwila palenia była chwilą spokoju i refleksji nad tym dlaczego palę, co odczuwam zaciągając się, po co mi ten papieros w rękę itd. Wykorzystywałem energię palonego papierosa do tego, aby się od niego uwolnić.

Energia to energia, można ją ukierunkować jak tylko zechcesz, ona poddaje się sile tworzenia tak jak drzewo ugina się na wietrze. I przypomniałem sobie, że kiedyś spodobało mi się bardzo jak ktoś paląc puszczał z dymu kółka i wtedy zapragnąłem też to umieć a nawet wtedy jeszcze nie paliłem. Ale to było takie fajne puszczać kółka z dymu. Więc zacząłem się uczyć puszczać kółka i dobrze mi to szło. Potem powiedziałem sobie, że jeśli uda mi się z jednego zaciągnięcia puścić 10 kółek jedno po drugim to przestaję palić. Gdy dochodziłem do 8 lub 9 to zawsze przestawało „mi się udawać” bo zaczynałem udawać, że nie potrafię wypuścić kolejnych. To było ciekawe i takie coś trwało dość długo, kilka miesięcy. W końcu przestałem udawać i poszło kilkanaście kółek z rzędu. Po miesiącu czy dwóch od tego dnia przestałem palić. Polecam.

- **kupuję na sztuki** – to jest dobra sprawa, znalazłem lokal, bar gdzie sprzedawali papierosy na sztuki. Z domu do lokalu miałem jakieś 800 metrów. Gdy miałem chęć zapalić wychodziłem z domu, szedłem, kupowałem jednego papierosa. spalałem go w lokalu i wracałem do domu. Żadnego kupowania na zapas. To pozwoliło mi na zredukowanie ilości palonych papierosów do 2-4 dziennie. Bez żadnego wysiłku odmawiania sobie. Uznałem, że będę spacerem równoważył palenie, bo po każdego papierosa musiałem iść 800 + 800 metrów.

Bez znaczenia czy było lato, czy zima i dziesięć stopni poniżej zera czy śnieżyca czy deszcz. Chęć w wielu wypadkach była większa od wszystkiego. A po zapaleniu droga powrotna w warunkach mniej sprzyjających dawała konkretne uświadomienie (bez)sensu tego co robiłem. I tak chodząc w te i z powrotem, w międzyczasie się przeprowadziłem i do tego lokalu miałem prawie 2 km i dalej chodziłem. Z czasem doszedłem do wniosku, że najczęściej chodzi mi o rozmowę z barmanem lub barmanką i kiedy oni byli zajęci to w ogóle nie miałem chęci palić. Chodziłem tam po prostu pogadać sobie, oderwać się od tego co robiłem, a papieros był pretekstem żeby iść. A wiesz dlaczego sprzedaż na sztuki jest nielegalna? Bo gdybyś zawsze i wszędzie mógł kupić jedną sztukę zamiast od razu 20 to byś dość szybko przestał palić tyle ile palisz, a z czasem całkowicie byś zaprzestał i miej świadomość tego, że to się nie opłaca tym, co produkują śmierć w pudełeczku ani państwu które z papierosów, alkoholu i paliwa sponsoruje praktycznie wszystkie działania. Polecam kupować po sztuce.

- **jak nie znajdę to nie zapalę** – to jest metoda hardcorowa, ale polecam. Postanowiłem nie częstować się od nikogo papierosami, bo stwierdziłem, że jeśli ktoś daje mi papierosa to bierze na siebie odpowiedzialność za to, co się stanie po tym jak zapalę. Może to filozoficzne czy karmiczne, ale pomyśl o tym w taki sposób, że dajesz komuś pistolet, bo Cię o niego poprosił i przy Tobie strzela sobie w głowę. Jak byś się czuł? No właśnie, tak się czułem, gdy brałem od kogoś lub kogoś czę-

stowałem. Dawać można innym to co ich wznosi wyżej, a papieros jest raczej opadaniem na dno. Więc wracając do metody „nie kupuje i nie biorę od innych”, jedyne co pozostaje to czarowanie lub znajdowanie. I tu poznałem moc umysłu i ukierunkowywania się na to, co się chce. Znajdowałem całe papierosy.

Pamiętam jak kiedyś jechałem kilka godzin pociągiem, z korytarza co jakiś czas dochodził kuszący mnie zapach dymu, więc zamknąłem oczy i zacząłem sobie wyobrażać, że palę i paliłem jednego, drugiego i to zaspakajało potrzebę palenia. Potem zacząłem sobie wyobrażać, że idę chodnikiem i znajduję papierosa całego, takiego który komuś wypadł jak otworzył nową paczkę i wyciągając pierwszego drugi się „wyśli-zgnął” z paczki. Zapomniałem o mojej wizualizacji wysiadłem na stacji, idę sobie a tu leży cały, piękny papieros 100's Marlboro. To było piękne. Po tym epizodzie miałem więcej takich „przypadków”. Taka ekstremalna metoda pokazuje też jak bardzo papieros przejął kontrolę nad Twoim życiem, do czego jesteś skłonny posunąć się aby tylko zapalić. Ile razy dziennie klękasz przed ołtarzem, na którym jest papieros? W kogo wierzysz? Kto Twym Bogiem? Polecam.

- **chce poznać metody tych, co rzucili** – wspaniała sprawa, rozmawiałem z osobami, które paliły i palą i nie mogą przestać, rozmawiałem też z osobami, które przestały palić. Wypytywałem się ich o to jakich metod próbowali, jakie były wyniki, czy wiedzą czemu palą, jak przestali palić, jak to było itp. itd. Wielka mądrość i doświadczenie innych osób było mi bardzo pomocne w zrozumieniu mojego nałogu. Nałogu, którego nie lubiłem. Nigdy nie lubiłem smaku papierosów, ani tego smrodu.

Paląc zawsze musiałem żuć gumę albo coś pić w trakcie bo inaczej, tak na sucho, to wypalenie papierosa było dużym wyzwaniem dla mnie. To tak jakbym jadł coś, co mi nie smakuje i zagryzał czymś innym, żeby zabić tamten smak a w międzyczasie bym zabijał sam siebie. Jakaś totalna paranoja. Więc chciałem wiedzieć jak najwięcej od tych, co już prze-

szli tę drogę lub co na niej są i szli do tej pory innymi ścieżkami niż moja. To wzbogaciło moją wiedzę, a ona przełożyła się na kolejne próby, doświadczenia i zrozumienia. Mój dziadek powiedział mi tak „rzucić jest łatwo, rzucałem w życiu ponad 20 razy zanim przestałem palić” a drugi dziadek rzucił za pierwszym razem, wystraszył się jak trafił do szpitala mając 77 lat, poznał tam osobę, której amputowano nogę przez palenie.

Dziadek wrócił odmieniony i już nigdy więcej nie sięgnął po papierosa. Palił 60 lat po 2 paczki dziennie. Dożył ponad 90 lat. To Ci pokazuje, że przestać można w każdym momencie, a najlepszy moment jest właśnie teraz. Weź papierosy do ręki i je połam i ciesz się z tego. Uwolnij się od smrodu. Polecam.

- **zrzygaj się, zrzygaj** – tak mi mówił mój kolega, on tak przestał palić, przepalił się do tego stopnia, że się zrzygał, wypalił ponad 3 paczki w jeden wieczór i się zrzygał od papierosów, organizm nie wytrzymał i włączył zawór bezpieczeństwa, to doświadczenie było dla niego kluczowe w rzuceniu. Raz w życiu udało mi się wypalić dwie paczki w ciągu nocy i mimo, że nie zrzygałem się to nie byłem już w stanie więcej palić i przez kolejne dwa dni spaliłem 4 papierosy. Myślę, że to jest dobra metoda choć hardcorowa. Polecam.

- **to do Ciebie nie pasuje** – takie coś słyszałem często od osób, które były mi bliskie – z papierosem nie jest Ci do twarzy, on do Ciebie nie pasuje, a potem, gdy zacząłem ćwiczyć, medytować, zdrowo się odżywiać to ludzie mi mówili - zdrowo się odżywasz i palisz, jaki to ma sens? Albo po co ćwiczysz jak palisz? I mieli rację, było we mnie coś, co się kłóciło. Z jednej strony chęć zdrowego czystego trybu życia z drugiej strony już „tylko” kilka papierosów dziennie. Było mi głupio, nie przed nimi ale przed samym sobą. Koniec z oszukiwaniem się, nie można tak dalej iść do przodu z jedną nogą w śmierdzącym gównie. Polecam zrobić taki bilans na ile palenie jest sprzeczne z Twoimi warto-

ściami dotyczącymi jedzenia, zdrowia, samopoczucia, życia itd. Polecam.

- **pieprzyć taką nagrodę** – w pewnym momencie stwierdziłem, że papieros stał się rodzajem nagrody jaką sobie dawałem, np. gdy skończę robić to i to wtedy sobie zapalę, gdy przeczytam 20 stron wtedy zapalę itd. W pewnym momencie ocknąłem się ze zrozumieniem, że daje sobie nagrody w postaci papierosa, ale co to jest za nagroda? Pieprzyć taką nagrodę, to kara, to smród, choroba i sam syf. Stwierdziłem w rozmowach z palaczami, że większość z nich nagradza się w życiu nie tym co wznosi ich wyżej, ale tym co daje chwilowy wzlot i potem wielki upadek niczym mitologicznego Ikara.

Zacząłem uważniej patrzeć na to jak i czym się nagradzałem, okazało się, że bardzo rzadko tak naprawdę się nagradzałem, więc zacząłem to robić częściej, zacząłem sobie pozwalać na nagrodę. O tym jak sam sobie dałem prawdziwą nagrodę w postaci wycieczki też przeczytasz i przekonasz się na ile prawdziwa nagroda potrafi zaprowadzić na szczyt. Zaczynaj sobie dawać prawdziwe nagrody, dawaj sobie to, co byś dał osobom, które kochasz albo wyobraź sobie, że takie coś dajesz swemu dziecku, które ma 12 miesięcy. Jeśli jest to coś co byś podarował, to daj to też sobie. Polecam.

- **zdobynam szczyt** – wykupiłem wycieczkę do Grecji do małej, spokojnej miejsciny Kokkino Nero na ostatni turnus sezonu. Zerknąłem na mapę i zobaczyłem, że jest tam w pobliżu górka, co ma około 2000 m n.p.m. już jadąc postanowiłem ją zdobyć, wejść na sam szczyt zaczynając od poziomu 0m – poziom morza. Turnus trwał 10 dni. Oczywiście papierosów nie zabrałem ze sobą bo to był okres kupowania na sztuki po jednym papierosie.

Była to bardziej wioska niż miejscina, ale bardzo spokojna i cicha, o takie coś mi chodziło. To było to, czego chciałem choć pierwsze dni gdy

padał deszcz nie były najwspanialsze, ale wtedy czytałem książki jakie zabrałem ze sobą. W drodze do Kokkino raz skusiłem się i poczęstowałem się papierosem. Miałem wyrzuty, że to zrobiłem. O kupowaniu na sztuki w wiosce nie było mowy. Dużo spacerowałem przyglądając się jak i którędy podejść górę, na której szczyt chciałem wejść. Nie było nigdzie ani map ani żadnych oznaczonych szlaków. W końcu któregoś dnia o 5 rano zrozumiałem, że to właśnie dzisiaj jest moment by wyruszyć na sam szczyt.

Bez dopalaczy tylko ja, woda i to co znajdę do jedzenia po drodze (rosło tam sporo winogron i fig). Wyruszyłem zdając się na siebie i swoją intuicję. Na szczyt dotarłem przemierzając takie tereny, że więcej nie odważyłbym się tamtędy wchodzić i nie odważyłem się też tamtędy schodzić. Od pewnego momentu już był las a w nim nie było nic do jedzenia ani palenia. Ale wtedy papierosy zniknęły, bo nigdy nie wszedłbym na ten szczyt gdybym miał przy sobie papierosy i je palił. Zdobycie szczytu okazało się zdecydowanie trudniejsze niż to mogło wyglądać z dołu i pięć razy myślałem, że to co widzę jest szczytem a potem okazywało się, że czeka mnie dalsza wędrówka.

Dotarłem na szczyt naprawdę wycieńczony ale też oczyszczony. Zaspokoilem głód wejścia na szczyt ale głód pokarmu pozostawał. Schodząc nagle stanęło przede mną drzewko z figami i zjadłem wszystkie figi, jakie na nim były. Powyżej pewnej wysokości nie dolatywały pszczoły i drzewa figowe były, ale bez owoców. Takie małe owady, a ile nam dają w życiu nie zdając sobie nawet z tego sprawy. Wróciłem do „bazy” po godzinie 17 i łącznie przeszedłem ponad 50 km. Na drugi dzień odpoczywałem. Znajdź swój szczyt i zdobądź go o własnych siłach. Zdaj się tylko na siebie. Bez papierosów. Polecam.

- **głodzę się** – tak, postanowiłem, że zrobię sobie głodówkę, nie miałem wtedy zbyt wielkiego przygotowania w tej kwestii, ale rzuciłem się na żywioł. Przestałem praktycznie jeść. I nagle też nie chciało mi się pa-

lić. Głód jedzenia był większy niż palenia, więc ten tytoniowy gdzieś zniknął. Wow nie jem, nie palę i żyję, to było wspaniałe. Na szczęście mój kot pokazał mi pewnego dnia, że coś ze mną jest nie tak. Znak zrozumiałem i wróciłem do jedzenia a przede wszystkim do picia, bo się bardzo odwodniłem. Wróciłem też do palenia. Każdy palacz zna metodę zaspakajania głodu paleniem to jest straszne dla organizmu, który jest w stanie się przystosować, jednak konsekwencje takich posunięć są tragiczne. Dawaj sobie najlepszy możliwy pokarm, najwyższej jakości warzywa, owoce, oleje z oliwek i inne pożywienie, które Cię wzniesie wyżej. Polecam.

- **po prostu nie palę** – już samo stwierdzenie dla mózgu jest złe – „nie palę” nasz mózg odbiera jako „palę”. Mózg nie zna zaprzeczeń. Gdy pojawia się słowo „nie” to najpierw mózg widzi np. palenie a potem je neguje. Dlatego mówiłem „jestem wolny od tytoniu” lub „żyję **bez** palenia” a gdy ktoś mnie częstował to mówiłem „już paliłem” albo „dzięki mam dosyć palenia”. No i gdy nie paliłem to więcej jadłem, jadłem ciągle, cały czas, małe drobiazgi, ale jadłem, bo wtedy nie znałem jeszcze sekretu o cukrach i krwi. Stwierdziłem wtedy, że na palenie składa się wiele czynności i to od nich jesteśmy bardziej uzależnieni niż od nikoty-ny.

Czynności są następujące:

- kupowanie papierosów (czasem rozmowa ze znajomym sprzedawcą)
- pierwsze zaciągnięcie się – wiadomo o co chodzi prawdą palacza? Obserwuj to, co się z Tobą dzieje po pierwszym machu, pierwszego macha bierz w samotności, żeby nikt Ci nie przeszkadzał. Przestrzał w głowie prawda? Wiesz dlaczego?
- palenie – przerwa/oderwanie lub rozmowa z innymi palącymi

– trzymanie papierosa w ręku – (mój kolega, gdy przestał palić zawsze miał coś pod ręką, aby się tym bawić dłońmi, a ja zajmowałem ręce pisaniem na klawiaturze przez całe dni)

– pocałunki – tak pocałunki – policz ile razy całujesz zasysając papierosa. Potem pomnóż to przez liczbę papierosów każdego dnia. Mi wyszło coś około 500 pocałunków. Gdybym jakkolwiek kobietę całował 500 razy dziennie to albo byśmy byli najszczęśliwsi na świecie albo by mnie miała dość. Cmok cmok całujesz smród, lubisz całować śmierdzącą popielniczkę? Polecam na to zwrócić uwagę i być codziennie świadomym.

– poznawanie przez palenie – zawieranie znajomości z osobami, które palą

– w pociągu, przed dworcem, w pracy, na ulicy, wszędzie papieros łączy, smród przyciąga. Gdy przestaje się palić też poznaje się nowe osoby często te, które też są wolne od tytoniu.

– nikotyna – po 72 h znika z organizmu, dlatego ważne są pierwsze trzy doby (72h) od ostatniego papierosa. Nikotyna jako taka nic Ci nie daje.

Wymówki, dlaczego palę:

– **bo to mnie odstresowuje** – FAŁSZ - po zapaleniu podnosi się ciśnienie, serce szybciej bije, zaczyna się pocenie i przyspieszają się wszelkie działania organizmu w zupełnie nienaturalnym tempie. To co Ci się podoba to zastrzyk cukrów do krwi, to Ci się podoba. A stresujące sytuacje sam tworzysz po to, żeby się potem „odstresować” papierosem. Tak samo robią alkoholicy czy narkomani. Zresztą Ty też jesteś narkomanem. Amerykanie opracowali kiedyś listę używek, które uzależniają. Pierwsze miejsce dostały papierosy 100pkt w skali od 1 do 100 na drugim miejscu exequo uplasował się alkohol i na trzecim z wynikiem 99pkt znalazła się palona kokaina tzw. crack. Kawa dostała 68pkt, herbata ponad 30, marihuana 36, LSD 12, grzyby halucynogenne 8. Jesteś narkomanem i na Twoim nałogu zarabia państwo.

Co zyskujesz?

Wypełnij poniższą tabelkę:

Zyskuję paląc	Tracę paląc

Bądź szczery sam ze sobą i pokaż tę tabelkę osobie, która nie pali i Ciebie kocha, aby ją zweryfikowała. Bez oszukiwania samego siebie. Koniec z paleniem. Żyjesz bez palenia tytoniu.

– **nie rzucam, bo przytyję** – może twoim problemem jest nadmierny apetyt? Czego się boisz? Dlaczego od tego uciekasz? Zaslona dymna Cię chroni? Mylisz się i oszukujesz sam siebie. Ile znasz osób, które rzuciły i przytyły? Ile znasz osób, które rzuciły i nie przytyły? Ile znasz osób, które nie palą i przytyły? Ile znasz osób, które palą i przytyły ? Ile znasz osób, które palą i nie tyją? Odpowiedz na te pytania i będziesz wiedzieć czy to stwierdzenie jest prawdziwe. Ja przestałem palić i nie przytyłem.

Dlaczego? Dowiesz się dlaczego. Poprzez moje eksperymenty dowiedziałem się wszystkiego o moim paleniu, wiedziałem, dlaczego chce zapalić, co myślę, że mi to da, dlaczego właśnie teraz chce zapalić, wiedziałem wszystko, wiedziałem też, że chodzi o cukry, które uwalniają się do krwi poprzez nikotynę i właśnie wiele osób przez zły dobór pożywienia po prze-

staniu palenia zaczyna tyć. Należy poznać jak działa mechanizm uwalniania cukrów do krwi – przeczytasz o tym w dalszej części.

Poznanie i zastosowanie tego prostego mechanizmu pozwala na utrzymanie właściwej wagi i odpowiednich poziomów cukru we krwi. Zastanawiałeś się kiedyś nad tym, dlaczego większość palaczy nie lubi słodczy? Bo palacze cukry dostarczają do krwi poprzez sztuczne ich uwalnianie nikotyną. Poza tym wybierają smak papierosów, smak dymu, smak syfu i smród takie chcą mieć życie, gorzkie, śmierdzące, smutne i pełne huśtałek. Tak wygląda życie palacza. Jak chcesz aby wyglądało Twoje życie?

Moja metoda na zaspokojenie łaknienia cukrów (nazwałem te momenty „atakami cukrowymi”) była prosta, spożywałem cukry proste czyli np. miód lub suszone daktyle, figi. Po prostu w momentach, kiedy normalnie zapaliłbym jadłem słodkie, ale słodkie i naturalne, czyli zawierające cukry proste wtedy od razu cukry idą do krwi i atak zostaje powstrzymany. Głód cukrów rewelacyjnie można zaspokoić winogronami lub rodzynkami tylko uwaga na suszone owoce, należy je myć lub moczyć, aby pozbyć się konserwantów. Choć nawet z konserwantami są zdrowsze od palenia.

– **nie rzucam bo lubię palić** – przestań gadać głupoty! Człowiek jest Istotą, która ma emanować miłością, takie jest tu nasze zadanie na Ziemi. Jeśli palisz i to lubisz to znaczy, że lubisz smród, gorzki smak życia, problemy zdrowotne itd. A to oznacza, że nie kochasz siebie, a nawet możliwe jest, że siebie nie lubisz. Pomyśl czy osobie, którą kochasz np. swojemu dziecku dałbyś z miłości papierosa? Może paczka papierosów jako prezent na gwiazdkę albo komunię. Bez rozdrabniania się, od razu daj całą sztangę na komunię albo najbliższe urodziny.

W moich obserwacjach zauważyłem, że istnieją trzy główne sposoby zaciągania się dymem:

0. osoby niepalące oddychają powietrzem,

1. „pykanie” czyli zaciąganie dymu do ust i do początkowej części gardła (krtąń), tak często palą osoby, które palą okazjonalnie lub na pokaz,
2. „połykanie” czyli zaciąganie do ust, a następnie z ust dalsze zaciąganie do płuc, tak palą Ci co muszą coś pić lub żuć gumę w trakcie palenia,
3. „zasysanie” czyli bezpośrednio wciąganie dymu do płuc, tak palą Ci, co potrafią cały dzień nic nie jeść, mało pić i spalić nawet ponad paczkę papierosów.

To są trzy poziomy bycia w paleniu. Poziom zero to osoba niepaląca, poziom pierwszy jest najłżejszy, drugi średni a trzeci to dopowiedz sobie sam. Chcąc przestać palić lub nawet zmniejszyć ilość palenia warto zmienić poziom zaciągania się dymem. Czyli jeśli jesteś osobą z poziomu 3 to zacznij „połykać” lub „pykać” i oddychać więcej czystym, świeżym powietrzem, jeśli jesteś osobą z poziomu 2 to zacznij „pykać” i oddychać więcej czystym świeżym powietrzem, ale też zaciągnij się dymem bezpośrednio do płuc żeby poczuć bardziej dosadnie, co robisz paląc.

Wystarczy, że paląc papierosa kilka zaciągnięć przeznaczysz na zaciągnięcie się z niższych poziomów. Zauważ, że nic nie straciłeś, a to co zyskałeś to więcej świeżego powietrza dla Ciebie. Każde zaciągnięcie mniej to czysty zysk dla Ciebie i Twojego Istnienia.

Zwróć uwagę na swój oddech, właśnie w tym momencie (mam nadzieję, że teraz nie palisz) jaki jest Twój oddech? Krótki, długi, płytki, głęboki, spokojny, nerwowy, urywany? Zwróć potem uwagę na swój oddech w trakcie palenia papierosa, prawie na pewno będzie głębszy, dłuższy i może nawet nieraz spokojniejszy. Masz naturalną potrzebę prawdziwego oddychania pełnią swoich płuc. Należy je przewietrzać tak samo jak robisz to w swoim mieszkaniu, a może nie wietrzysz mieszkania i dusisz się we własnym smrodzie? Racja lepiej nie wietrz, po co smrodzić sąsiadom. A wiesz, że jak palisz np. na balkonie to ten smród czują sąsiedzi, nawet z klatki obok jeśli mają otwarte okna, Ci nad Tobą i pod Tobą też to czują.

To tak, jakbyś miał wielką dupę i im pierdział prosto w okna. Bądź dumny z siebie, jak Prometeusz niósł ludziom ogień tak Ty niesiesz pochodnie pełną smrodu i śmierci. Przestań umierać zacznij żyć.

Często osoby palą, bo wtedy dopiero głęboko oddychają. Zacznij oddychać pełnym płucem wtedy jak nie palisz, oddychaj z taką samą siłą jak podczas palenia, ba oddychaj nawet jeszcze głębiej i „mocniej”, napełnij się całym powietrzem i niech ono oczyści Twe wnętrze z tego, co tam wcześniej wpuściłeś. Po latach palenia jesteś jak stajnia Augiasza, która wymaga wielkiego oczyszczenia. Płuca i organizm zanieczyściłeś powietrzem z dymem, więc teraz zgodnie z metodą „drzazgę wyciągaj drzazgą” oczyszczaj czystym i świeżym powietrzem płuca.

Bądź realistą, nie zrobisz tego w ciągu jednego, dwóch, siedmiu czy nawet trzydziestu dni; załóż, że oczyszczenie zajmie Ci tyle dni ile papierosów średnio wypalałeś w ciągu miesiąca. Jeśli paliłeś 20 papierosów to oczyszczanie zajmie Ci 600 dni. 600 kroków do zrobienia. Skupiaj się na pojedynczym kroku. Liczy się zrobić dzisiejszy krok. Co będzie jutro jest mało ważne, dziś to dziś i dziś masz coś zwykłego, ale wielkiego do zrobienia, postawić w pełni ten jeden krok.

Idąc spać popatrz w lustro lub leżąc w łóżku pogratuluj sobie, że postawiłeś dzisiaj ten jeden krok i powiedz sobie, że jutro rano zbudzisz się z wielką chęcią i energią do postawienia kolejnego kroku. Śpij spokojnie, a rano, gdy się zbudzisz i przeciągniesz lub wstaniesz i spojrzysz w lustro, to zaciśnij pięść, uśmiechnij się i poczuj moc do postawienia kolejnego kroku. I znowu liczy się tylko ten krok, tylko na nim skupiasz swe siły. Bez rozpraszania się myśleniem o przyszłości lub rozmowami z innymi na temat tego, co robisz i czego chcesz dokonać. Masz swoje małe wielkie cele na każdy dzień i w nie wkładaj całą swoją energię. Bez chwalenia się dookoła.

Zostaw to wszystko dla siebie. Zasiałeś ziarenko wolności od tytoniu. Polecam Ci kupić jakieś nasiona i naprawdę je zasiać. Opiekuj się nimi,

odpowiednio dostarczaj wodę, światło i ciepło, rozmawiaj z nimi z otwartym sercem. I patrz jak kiełkują, rosną, wzmacniają się i pędzą do góry, do słońca, do światła. Czy masz chęć na nie dmuchać dymem? A może zrobisz małą szklarnię i będziesz tam wpuszczając dym? Nie??? Dlaczego?? Sam ze sobą robiłeś to tyle czasu...

Wejście na szczyt składa się z sumy zwykłych kroków. Ani dużych ani małych, po prostu normalne kroki, ani powoli, ani szybko, tylko normalnym tempem, Twoim tempem. Skupiaj się na zwykłym kroku wiedząc, że on Cię prowadzi do celu. Miej świadomość tego, że kroków do zrobienia jest pewna określona ilość – kilkadziesiąt (to namacalny cel), kilkaset (to bliski cel), kilka tysięcy (to średni cel), ponad 10.000 (to daleki cel). W zależności od ilości kroków, jakie masz postawić, aby osiągnąć cel potrzebujesz na tę drogę odpowiedniej ilości czasu, energii, przygotowania, kondycji, pokarmu, wody itd. To podróż, podróż do celu jakim jest życie bez palenia tytoniu.

A co z momentami połączonymi z papierosem?

Zapewne myślisz o paleniu przy picciu kawy, alkoholu, lub po zjedzeniu czy po orgazmie. Teraz popatrz na te momenty w inny sposób. Kawa to też używka, jej siła uzależniania to 68 w skali od 1 do 100. Wiem jak smakuje dym i kawa, też to lubiłem, przy kawie lubi się palić, bo kawa natychmiastowo obniża poziom nikotyny w organizmie, to samo powoduje alkohol. Dlatego wtedy ma się większą chęć zapalić. Po 72 h bez palenia poziom nikotyny w organizmie = 0!!! Niestety, jak mówi przysłowie lubią chodzić parami – nałogi jak widzisz też.

Kawę możesz zastąpić zieloną herbatą, jeśli chcesz, aby Cię pobudzała do działania. Możesz, jeśli chodzi tylko o smak zacząć pić bezkofeinową lub zbożową, orkiszową lub kawę z żołądzi. Co do alkoholu chyba szkoda na ten temat nawet pisać. Przestań pić, zacznij żyć. Píše to ktoś, kto kiedyś sporo pił i przestał, czasem wypiję jedno piwo najczęściej bezalkoholowe, jedynie dla smaku, gdyż lubię smak piwa. Alkohol powoduje otepie-

nie umysłu i brak pełnej świadomości oraz utratę równowagi ciała. Nie mów, że odstresowuje, bo to kolejna Twoja wymówka, a okoliczności, aby ją mieć, czyli stres sam tworzysz w swoim życiu.

Poranny papieros i kupa. Na pewno to znasz - palisz i idziesz zrobić kupę. Nie palisz i kupy nie robisz. I masz od rana problem, rozwiązujesz go zapaleniem papierosa. Halo ocknij się i zobacz do czego już doprowadziłeś – nawet robienie podstawowej czynności fizjologicznej oddałeś w ręce Twego Pana PAPIEROSA. To problem wielu osób, możesz znaleźć na to sposób, jedząc rano na czczo np. jabłko lub inny owoc, który pobudzi pracę Twych jelit, zacznij też jeść więcej błonnika, który oczyści jelita i przyspieszy trawienie i wypróżnianie.

Palenie po posiłku to chęć jeszcze większego wystrzału ilości cukrów do krwi. To świadczy o Twoim braku cierpliwości. Wiec możesz po posiłku zjeść kostkę czekolady, ale zjeść jedną kostkę zamiast zapalić. Może bardziej Ci posmakuje gorzka czekolada niż typowa słodka. Przystając palić polubiłem nowe smaki: anyż, gorzkie kakao, kminek. Nie wiem czemu tak się stało, bo to były smaki, których od małego nie lubiłem. Z drugiej strony lubię miód. Palenie po posiłku też w jakimś stopniu przyspiesza trawienie, ponieważ zwiększa tętno i prace serca, jednak to kiepskie rozwiązanie dla twojego organizmu. To tak jakbyś piłował silnik na zbyt niskim biegu.

Palenie po orgazmie to kolejna chęć powiększenia wystrzału, jaki dał Ci orgazm. Straszne jest to, że miejsce tak czyste i pełne miłości, jakim powinna być sypialnia jest przez Ciebie wypełniane smrodem. Czy chciałbyś, aby Twoi rodzice po spółdzeniu Ciebie zapalili papierosy? Miejsce intymności, miłości, czułości, dotyku i otwartości ma być „białe”, czyste i ciepłe. Bez smrodu, dymu i zasłon dymnych.

Papieros jest wynikiem i twórcą różnych zdarzeń i okoliczności, które jak teraz myślę sam widzisz, że wszystkie są ze sobą powiązane, to taka pajęczyna spięta na środku przez papierosa. W samym jej centrum jest pa-

pieros. On tam jest bo pozwalasz jemu tam być, sam go tam umieściłeś. Zerwij tę pajęczynę – wystarczy usunąć papierosa, a ona sama zniknie, tak samo jak sama się pojawiła. Jedyne co masz do zrobienia to usunąć papierosa. Już za dużo ofiar w tej pajęczynie straciło życie, bliskich, miłość, siebie, zdrowie...

Zacznij być twórcą swego życia, świadomym twórcą, dopóki Twoim życiem steruje i kieruje to małe gówno zawinięte w białą bibułę jesteś jego niewolnikiem, możesz posiadać miliony, ale jesteś biednym niewolnikiem małego papierosa, jesteś zniewolony, nie masz swej wolności, nie masz samodzielności, jesteś uzależniony i sam się uzależniłeś, sam to stworzyłeś, tak samo teraz sam możesz zerwać te więzy, zrzucić kajdany nałogu i gorzkości życia i powiedzieć sobie samemu „JESTEM WOLNY OD TYTONIU, ŻYJĘ BEZ PALENIA, MOJE ŻYCIE JEST MIŁOŚCIĄ, RADOŚCIĄ I SZCZĘŚCIEM. WYBIERAM ZDROWIE I UŚMIECH”.

Amerykańskie Stowarzyszenie walki z Rakiem przeprowadziło badania wśród osób, które przestały palić i 91,2% osób, które długi czas nie paliły (czyli są uznawane za osoby, które odniosły sukces w rzuceniu palenia) osiągnęły to bez żadnych wspomagaczy jak akupunktura, akupresura, gumy nikotynowe i wszelkie inne możliwe na rynku metody wspomagające lub wręcz cudowne.

Uwaga na ostrzeżenia na paczkach papierosów !!! Palenie zabija, palenie powoduje raka i te wszystkie inne teksty, które mówią o tym, o czym każdy palacz wie, zaszczepiają negatywne myśli w głowie i nie dają rozwiązania ani żadnej wskazówki na to jak przestać palić. Jeden z najlepszych możliwych tekstów, jaki mógłby się tam znaleźć to proste „PRZESTAŃ PALIĆ ZACZNIJ ŻYĆ” jednak na taki tekst nigdy lobby tytoniowe by się nie zgodziło. Więc po co te napisy? Bo ktoś wymyślił przepisy i trzeba się do nich stosować. Najlepiej kup sobie nakładkę na te napisy z czymś, co będzie Ci przypominać o tym, aby przestać palić. Z czymś na widok, czego poczujesz miłość i odechce Ci się palić. A gdybyś za każdym

razem widział swoje zdjęcie z wielkim uśmiechem z dzieciństwa? Czy Ty z przeszłości by chciał palić?

Gdy paliłem moje życie było kierowane jednym – papierosem nawet wtedy jak paliłem ich kilka sztuk. Byłem niewolnikiem. Papieros jest rozproszeniem, skokiem emocji, tętna, cukrów, jest kreatorem stresu, aby potem móc się odstresować paląc, jest stwórcą pożarów i w przenośni i dosłownie. Jeśli palisz to obciążasz tym wszystkich z Twojego otoczenia. Im ktoś jest bliżej tym więcej ciężaru dostaje.

Zasady Wolności od Tytoniu:

1. Nasz umysł bardzo szybko zapomina dlaczego miałbyś przestać palić dlatego **załóż sobie zeszyt** i wpisz do niego wszystkie wnioski dotyczące palenia, przyczyny dlaczego chcesz przestać palić, co zyskasz, Twoje postanowienia, przemyślenia. Już teraz zapisz nawet na kartce to, co Ci przychodzi do głowy. Ustal sobie, co ile dni będziesz przeglądać ten zeszyt i czytać to, co zapisałeś. Ten zeszyt jest Twoim osobistym wsparciem więc szanuj go.
2. **Wyrzuć wszystkie papierosy**, wszystkie. Wyrzuć też wszystkie popielniczki i zapalniczki i inne papierosowe gadżety lub przedmioty, które Ci się kojarzą z paleniem. Zaczynij od porządku Twojego otoczenia, czyli przestrzeni w której żyjesz, aby w ten sposób zacząć czyścić też głowę. Pozbądź się nawet najwspanialszych gadżetów papierosowych, producenci specjalnie dają jako nagrody i prezenty dość unikatowe przedmioty, aby tym bardziej uwiązać palaczy do nałogu i poprzez te przedmioty powstają miłe skojarzenia z daną marką papierosów a tym samym z paleniem. To czysta manipulacja Tobą. Bądź tego świadomy.

3. **Koncentruj się na pojedynczym kroku** – Twój cel to aby od obudzenia się do zaśnięcia żyć bez palenia tytoniu. Bez myślenia o tym, co będzie jutro, za tydzień, miesiąc czy rok. To dziś tworzysz swoją przyszłość, więc skup się na dzisiejszym pojedynczym kroku. Bądź cierpliwy, spokojny i pełen zaufania do siebie samego.
4. **Dbaj o swoje myśli i właściwe przekonania.** Jesteśmy tym, o czym myślimy i co robimy. Myśli typu „przestać palić jest trudno” tworzą Ciebie właśnie takim. Myśl o tym, że żyjesz wolny od palenia, jesteś zdrowy. Karm się myślami, które Cię wznoszą i wspierają. Jeśli ktoś (lub Ty sam) zaczyna Cię obciążać swoimi dołującymi myślami oddaj mu ten pakuneczek emocji z uprzejmością. A jeśli jakiś Twój wewnętrzny krytyk chce nad Tobą zapanować to wyobraź sobie, że jego „głos” pochodzi z Twojego dużego palca u stopy. Wyobraź sobie, że to ten palec tak się wymądrza, przecież to śmieszne żeby duży palec mówił Ci coś czego się słuchasz. Wyśmiej go i wycisz lub wyłącz.
5. **Bądź dumny** z tego, że Twoje dni są wolne od tytoniu. Bądź dumny przed samym sobą, bez chwalenia się innym, to Twój skarb ciesz się nim sam ze sobą.
6. Jeśli będziesz nerwowy, miał bóle głowy, trudności z koncentracją, dziwny smak w ustach to najprawdopodobniej będzie to spowodowane spadkiem lub wahaniami poziomu cukrów we krwi. Jedyne, co masz zrobić to **podnieść w jak najbardziej naturalny sposób poziom cukrów**. Unikaj produktów zawierających biały cukier rafinowany – wybieraj produkty naturalne np. soki ze świeżych owoców lub takie bez dodatków cukrów – np. winogronowy, z czarnej porzeczki. Poziom cukrów podnosi się także po zjedzeniu posiłku lub małej przekąski – nie dopuszczaj podczas drogi do wolności od papierosa do odczuwania głodu. Zjadaj mały posiłek, co np. 3 godziny. Wcześniej w momentach spadku poziomu cukrów paliłeś papierosa, który uwalniał cukry z rezerw do krwi. I tak naprawdę największe uzależnienie osób palących jest uzależnieniem od wysokich pozio-

mów cukru. Bo to jego spadek głównie wywołuje chęć zapalenia a tak naprawdę chęć kolejnej dawki cukrów.

7. **W różnych sytuacjach** gdzie wcześniej był obecny papieros **bądź bardziej ostrożny i przygotowany**. Picie kawy, alkoholu, po posiłkach, prowadząc auto, czytając, spotkania ze znajomymi lub przebywanie w miejscach gdzie się pali – to sytuacje, w których jesteś wystawiany na próbę, więc przygotuj się do nich odpowiednio. Usiądź wygodnie i wyobrażaj sobie siebie w danej sytuacji uśmiechniętego bez papierosa, wyobraź sobie sytuacje, że ktoś Cię częstuje papierosem i odpowiedz mu „paliłem, już dzisiaj” albo „mam dość palenia papierosów” lub inną odpowiedź, z którą będziesz czuł się dobrze i pewnie – w myślach możesz przetestować dziesiątki odpowiedzi, osób i sytuacji. I na to wszystko masz czas bo każdego dnia bez palenia masz czasu o tyle więcej ile normalnie zabierało Ci wszystko to co wiązało się z paleniem. Oczywiście bądź też dla siebie wyrozumiały i jeśli uznasz, że dane spotkanie lub sytuacja stanowi duże ryzyko to odpuść je sobie. Z czasem wszystko to, co wykonywałeś w swoim życiu z papierosem będziesz wykonywać o wiele lepiej bez papierosa.
8. Przez pierwsze 3 dni – 72 godziny **pij jak najwięcej świeżych soków owocowych** lub soków bez dodatków cukrów. To pomoże usunąć nikotynę z organizmu oraz pozwoli utrzymać poziom cukrów na odpowiednim poziomie. Gdy spada poziom cukrów mózg nie ma pożywienia i zaczynamy tracić kontrolę nad emocjami. A spadek zaczyna się na około 3h po zjedzeniu posiłku, dlatego wcześniej wspominałem o małych posiłkach/przekąskach co 3 godziny.
9. **Pij wodę** – pij dziennie dużo wody, na każdy kilogram masy ciała pij 25 g wody – jeśli ważysz 100 kg wtedy pij dziennie 2,5 litra wody. Niech to będzie dobra niegazowana czysta (nie smakowa) źródłana woda. Wodę pij powoli małymi łydkami. Woda pomaga oczyszczać organizm z toksyn. Możesz też poprzez ćwiczenia fizyczne „wypocić” dużo toksyn, to pomaga. Moim oczyszczeniem fizycznym

było wejście na szczyt góry i w sumie przejście 50 km w jeden dzień. Oczywiście ważne, aby wszelkie aktywności fizyczne były odpowiednio intensywne do Twojej kondycji – bez przeciążania ciała.

10. Aby nie przytyć **jedz więcej warzyw i owoców**. Marchewka i seler naciowy jako przekąska są dla wielu osób dobrym rozwiązaniem na początku drogi do wolności od palenia. Ty jedz takie warzywa i owoce, które lubisz, najbardziej. Owoce możesz łączyć z naturalnym jogurtem bez cukru. Osobiście lubię soki z sokowirówki – wrzucam tam winogrona (bardzo słodki sok), jabłka, gruszki, pomarańcze czy mandarynki ale też grapefruity, brzoskwinie, morele lub ananasa czy kiwi. Unikaj jedzenia bananów z pozostałymi owocami.
11. Aby zapobiec tyciu i wspomóc oczyszczanie organizmu **najlepiej jest ćwiczyć**, możliwe, że już ćwiczysz, a gdy przestaniesz palić będziesz mógł zwiększyć ilość tych ćwiczeń. Jeśli nie ćwiczysz wybierz takie ćwiczenia, które czujesz, że Ci się podobają, joga, tai chi, bieganie, aerobic, step, rower, tenis, pływanie, squash, siłownia, spacer lub inne. Oddychaj głęboko i wentyluj płuca.
12. Jeśli przytrafią Ci się jakieś sytuacje kryzysowe (kłótnie, problemy finansowe, w pracy itp.) to wiedz, że **palenie** jedyne, co robi to **pogłębia te problemy**, papieros to dopalacz smrodu do życia. Bądź świadom tego, że palenie odciąga Cię od efektywnego życia, skutecznych rozwiązań i słusznych decyzji oraz działania ukierunkowanego na sukces. Paląc idzie się tylko jedną drogą i w jednym kierunku - na samo dno.
13. **Bądź szczery sam ze sobą** – jesteś uzależniony od nikotyny, od papierosów. I jeśli nachodzi Cię chęć zapalenia „tylko jednego” to miej świadomość, że zaciągając się weźmiesz z powrotem wszystkie papierosy jakie do tej pory wypaliłeś. W jednym zaciągnięciu wciągniesz z powrotem cały ciężar.

14. **Porzuć wewnętrzne dyskusje** odnośnie chęci palenia, bądź świadomy tego, że papieros jest takim samym narzędziem do wprowadzenia w Twe ciało narkotyku jak strzykawka dla narkomana.
15. **Kup skarbonkę lub weź słoik** i codziennie wrzucaj tam tyle ile byś normalnie wydał na papierosy. Po tygodniu lub miesiącu lub wtedy kiedy zechcesz kup sobie za to prezent – coś co będzie prawdziwą przyjemnością, wywoła Twój prawdziwy, wręcz dziecięcy uśmiech i wzniesie Cię wyżej. Po roku odkładania możesz pojechać na wakacje za darmo. Ciesz się życiem, z uśmiechem na twarzy.
16. Postawa ciała to postawa ducha, więc **bądź wyprostowany** z piersią wyciągniętą do przodu, bądź silny, stabilny i dumny. Promieniuj tym na innych, bez słów, bez chwalenia się.
17. **Oddychaj głęboko i powoli** aż do samego końca, napełniaj płuca powietrzem i wydychaj z nich wszystko – oddychaj tak jak najczęściej, a szczególnie wtedy, gdy nachodzi Cię chęć na „tylko jednego”.
18. **Wizualizuj (wyobrażaj) sobie różne sytuacje**, o których myślisz, że powstrzymanie się od papierosa może być trudniejsze niż w innych sytuacjach. Bądź gotowy na przejście przez różne mniej przyjemne lub stresujące sytuacje w życiu bez sięgania po papierosy. Wyobrażaj sobie je jako Twoje zwycięstwo. Zobacz siebie wiernego postawie „jestem wolny od tytoniu, żyję bez palenia”. Bądź swoim własnym bohaterem.
19. **Wejdz na swoje wyżyny**. Zajmuj się sprawami, które wymagają ponad godziny uwagi, pracy, skupienia nad jedną rzeczą bez rozpraszania się. Potrafisz to.
20. Jest tylko jeden powód, aby zapalić „tylko jednego” – chcesz z powrotem wrócić do starego stylu życia i wszystkiego, co się z nim wiązało – problemy zdrowotne, osobiste, smród, skoki emocji, rozproszenie

nie, oddalanie się od samego siebie. Jeśli takie właśnie jest Twoje pragnienie to zapal.

Zdobywanie szczytu.

Gdy wchodziłem na szczyt góry to nie miałem mapy i nie było też tam żadnych szlaków. Szedłem w stronę szczytu w pełnym zaufaniu dla dokonywanych przeze mnie po drodze wyborów drogi. A rozwidleń było wiele i czasem też musiałem się cofnąć lub na chwilę się zatrzymać i uspokoić swe myśli. Byłem gotowy spędzić nawet noc w drodze na górę i zabrałem ze sobą mały śpiwór. Liczyłem się też z tym, że mogę zginąć i napisałem list z wyjaśnieniem gdzie poszedłem i zostawiłem go w moim pokoju hotelowym. Patrząc z dołu góra wydawała się niższa i to, co ja uważałem za jej szczyt było tylko uskokiem.

W sumie chyba 5 lub 6 razy myślałem, że to już teraz jest szczyt i koniec wędrówki. Ale okazywało się, że nie, że nadal czeka mnie droga. Oczywiście, że miałem momenty zwątpienia i już miałem dość tej niekończącej się wspinaczki jednak zaciskałem pięść, zbierałem w sobie wszystkie energie i szedłem dalej. Im byłem bliżej szczytu tym emocji związanych ze zdobyciem szczytu było coraz mniej, a gdy w końcu doszedłem na szczyt to było coś zupełnie normalnego prawie bez emocji. Osiągnięcie celu zostało przyjęte w spokoju i ciszy, ale z uśmiechem na twarzy i w moim wnętrzu. Na szczycie odpocząłem sobie leżąc i obserwując wielką walkę na niebie, jaka rozgrywała się tam przez cały czas mojej wspinaczki.

To była walka dwóch prądów powietrza z morza i z gór. Chmury miały tam wielką dynamikę mieszania się i przesuwania. Wyglądało to jak mieszanie się dwóch energii, dwóch żywiołów. Jak mieszanie się palić – być wolnym. Kiedy słońce zachodziło chmury z gór schodziły niżej i często wtedy zaczynało padać. Ale tamtego dnia ani kropla nie spadła.

Należy być przez całe życie światłem dla samego siebie. Światło wyłączasz wtedy, gdy idziesz spać. A rano rozbłyśkujesz nowym blaskiem.

Właśnie, dlatego najważniejsze na drodze do wolności od palenia jest skupianie się na dniu dzisiejszym. To jest Twój priorytet. To Twój numer 1. Każdego poranka zbierasz swoje siły, aby dotrzeć w swoim postanowieniu do wieczoru, czyli momentu pójścia spać. To co będzie jutro jest bez znaczenia – koncentruj wszystkie myśli i energie na dniu dzisiejszym i na Twoim postanowieniu. Każdego wieczoru, gdy będziesz leżeć w łóżku pogratuluj sobie minionego dnia i powiedz sobie, że rano obudzisz się pełen energii i twórczej siły do wykonania kolejnego kroku na szczyt.

Tak jak ważne jest, aby nie dopuszczać do uczucia głodu na początku drogi, tak samo ważne jest, aby być wyspanym i chodzić spać wypoczętym. Pod koniec dnia, który się za bardzo wydłużył ma się chęć, na jakiegoś dopalacza, bo z jednej strony ciało już chce się położyć, odpocząć, zasnąć, zregenerować, a z drugiej strony mamy coś jeszcze „bardzo ważnego” do zrobienia. Unikaj takich sytuacji.

Każdego dnia wykonuj najpierw to, co jest najważniejsze, najistotniejsze. Wtedy, jeśli nawet na koniec dnia, czegoś nie zrobisz, to są to sprawy mało ważne i mogą poczekać do następnego dnia. Przed snem pooddychaj sobie głęboko, wentylując płuca. Zrelaksuj się jeszcze przed pójściem spać. Powyciągaj się lub poćwicz sobie, aby rozluźnić ciało i umysł. Możesz też pomedytować. Kładź się spać spokojny, czysty i z wyłączoną komórką. Spokojny sen to spokojne życie, zdrowy sen to zdrowe życie, świadomy sen to świadome życie.

Gdy przestałem palić miewałem co jakiś czas sny, w których miałem wielką chęć zapalenia i sobie odmawiałem albo paliłem i miałem już we śnie wyrzuty sumienia, że palę. Sny pokazują wiele.

Pamiętaj (JEDEN KROK + JEDEN DZIEŃ) x KONCENTRACJA = SUKCES

Czy ktoś pali, czy nie pali to jego życie jest różne, są dni piękne i dni bardziej męczące czy stresujące. Życie jest takie, jakie je tworzymy. Sytuacje, jakie nam się przytrafiają są dla nas pewnymi lekcjami i dopóki się

powtarzają to znaczy, że czegoś z danej lekcji nie zrozumieliśmy w pełni świadomie. Każdy dzień jest nowym małym życiem. Dzień jest nutą w symfonii życia – spraw, aby nuty Twoich dni stworzyły w całości piękną symfonię. Bądź dyrygentem orkiestry swego Istnienia. Każdego poranka budzi się wielki geniusz z orkiestrą i razem przystępują do wspaniałej gry pełnej miłości, radości i szczęścia.

JEDEN KROK = JEDEN DZIEŃ – pamiętaj o tym

Bądź spokojny, bez tytoniu żyje się lepiej, spokojniej i dłużej niż z papierosem.

Efekty uboczne na drodze od palenia do wolności:

W pierwszych dniach są dość znaczne spadki poziomu cukru we krwi i to może powodować bóle głowy, rozdrażnienie, brak koncentracji i dziwny smak w ustach.

Poziom cukru jest ważny tak samo jak ilość powietrza. Mózg i ciało potrzebują odpowiedniej mieszanki tych dwóch składników, aby stabilnie funkcjonować. W pierwszych dniach bez papierosa organizm dostaje więcej tlenu i mniej jest w sztuczny sposób uwalnianych cukrów poprzez odstawienie papierosów. Dlatego bardzo ważne jest, aby ten poziom podnosić innymi naturalnymi i dobrymi dla twego zdrowia sposobami. Jedz regularnie posiłki i miej też gotowe przekąski naturalne, o których już pisałem wcześniej. Obecnie prawie wszędzie możesz kupić owoce. Więc gdy czujesz głód zjedz coś zdrowego i smacznego.

Normalnie działający organizm zaczyna uwalniać cukry do krwi po około 20 minutach od przełknięcia pierwszego kęsa tego, co się je. Czyli jeśli zjesz posiłek w 5 minut to dopiero po kolejnych 15 minutach poczujesz się lepiej. Osoby palące sterują wydzielaniem się cukrów do krwi po-

przez nikotynę, która stymuluje natychmiastowe uwalnianie cukrów do krwi. I jeśli normalnie ten proces trwa 20 minut to przy użyciu nikotyny dzieje się to natychmiastowo podczas pierwszego zaciągnięcia się papierosem. Teraz, gdy Twoje życie jest wolne od palenia zacznij obserwować jak to działa, tym samym lepiej zrozumiesz swoje ciało i jego działania, a poza tym twoje ciało musi z powrotem nauczyć się uwalniać cukry do krwi w naturalny sposób bez nikotyny.

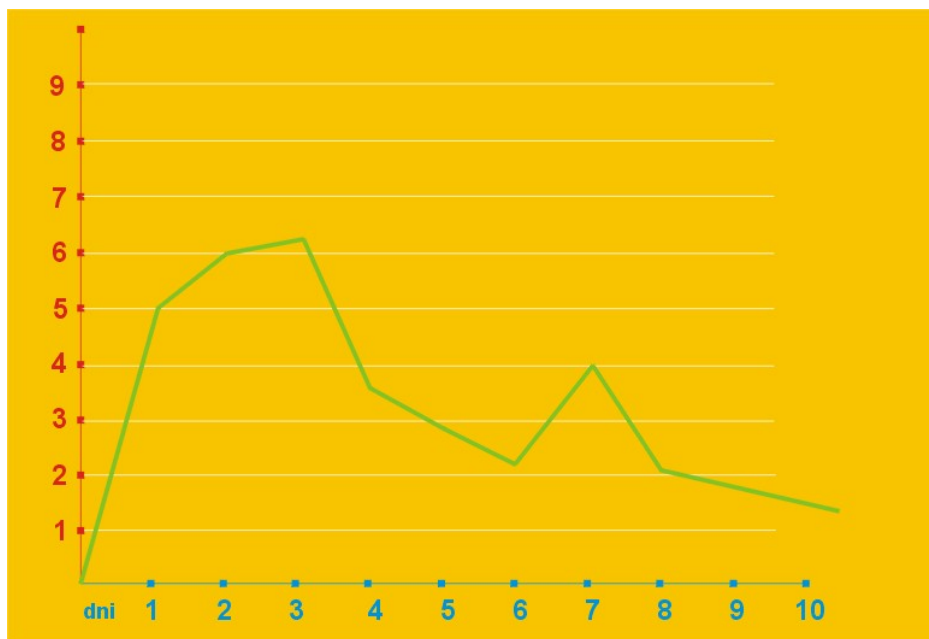
Bardzo często osoby, które tyją po rzuceniu palenia są osobami, które jedzą przez te 20 minut, aż poczują się zaspokojone. I są przekonane, że ilość jedzenia, jaką zjadły była dla nich odpowiednia. Prawda jest jednak inna. Te osoby zjadły za dużo i przeciążyły swój organizm a to, co nazywają sytością jest momentem, kiedy pierwszy cukier z tego posiłku trafia do krwi. Jest na to sposób i niesie on za sobą podwójną korzyść.

Każdy posiłek należy spożywać bez pośpiechu. Jeść małymi kęsami, nauki wschodu mówią o 60-100 krotnym przeżuwananiu każdego kęsa. Policz ile razy przeżuwasz zanim połkniesz i zacznij przeżuwać o 50% dłużej, czyli jeśli przeżuwasz 10 razy to teraz zacznij przeżuwać 15 razy. Tym samym zjesz mniej w tym samym czasie, a uczucie sytości będzie takie samo, oprócz tego wiedz, że trawienie zaczyna się w ustach. Im bardziej rozdrobnisz pokarm tym łatwiej jest on przyswajany przez organizm. Zapewne nie wiesz, że jeśli połkniesz bez gryzienia orzeszka arachidowego lub pestkę słonecznika to wydalisz go dokładnie w takiej samej postaci jak go zjadłeś. Z takiego orzeszka nie ma żadnego pożytku dla twojego organizmu, bo nic z niego nie dostał oprócz obciążenia polegającego na przepuszczeniu go przez cały twój układ trawienny. Jeśli nie wierzysz możesz to sprawdzić na sobie. Polecam.

Moim sposobem jest przed przygotowywaniem sobie posiłku zjedzenie np. małego ogórka kiszzonego lub innego drobiazgu, który w tej chwili „nasyca” mnie i rozpocznie tym samym wcześniej proces uwalniania cukrów do krwi. W końcu przystawka w restauracji spełnia właśnie taką funkcję.

Z mojego doświadczenia wiem, że pierwsze 3-4 dni są bardzo ważne, jeśli chodzi o utrzymywanie odpowiedniego poziomu cukru. Niektóre osoby palące nie jedzą obiadu i jedzą tylko śniadanie i kolacje – to jest nienormalne, ponieważ udaje im się funkcjonować jedynie poprzez sztuczne uwalnianie cukrów do krwi przy udziale nikotyny. Wiedz, że gdy przestaniesz palić obiad jest ważnym posiłkiem, który daje Ci nie tyle energię fizyczną, co spokojny i zrównoważony, dobrze myślący umysł.

Po pierwszych 3-4 dniach gwałtowne spadki poziomu cukru zmniejszają swoje natężenie, jednak nadal ważne jest pamiętać o tym, aby dostarczać zdrowe pożywienie w ciągu dnia tak, aby głód zaspakajać w naturalny sposób bez nikotyny. Koniec dawania sobie w żyłę. Do tej pory Twoim pożywieniem była nikotyna. Koniec z tym, zaczynasz nowe życie.



Rys. 1 Na pionowej skali ilość „ataków chęci zapalenia”, na poziomej dni od momentu kiedy przestało się palić.

Jeden atak trwa średnio 3 minuty i odchodzi w niepamięć

Kłamstwa, kłamstewka

Prawda

Papierosy są moimi przyjaciółmi

Przyjaciółmi czy władcami? Jacy to przyjaciele, którzy zabierają Ci tlen, pogarszają zmysł węchu i smaku, palą Twoje ubrania, niszczą Twoje zęby, powodują zatory w żyłach, podnoszą Twoje ciśnienie. Czy to są przyjaciele, których byś poleciał swoim dzieciom lub innym osobom, które kochasz? Co to za przyjaciele, którzy żywią Cię każdego dnia ponad 4000 trujących substancji chemicznych takich jak: arszenik, amoniak, aceton, butan, metan, rtęć a 43 spośród tych substancji ma działanie rakotwórcze. Co to za przyjaciele, którzy prowadzą Cię na drogę do wczesnej i bolesnej śmierci poprzez życie pełne smrodu, nerwów i depresji? Wyobraź sobie swojego przyjaciela, który jest twoim katem mającym wykonać wyrok śmierci na Tobie. Zastanów się, do jakiego sposobu myślenia doprowadziły Cię papierosy.

Lubię palić

Możliwe, że twierdzisz, że robisz rzeczy, które lubisz, więc jeśli palisz papierosy to znaczy, że to lubisz. Czy lubisz być uzależnionym od nikotyny? Czy pamiętasz jak to było wtedy, gdy Twoje życie było wolne od papierosów? Doświadcz tego po-

	<p>nownie, wtedy będziesz mieć porównanie i wyższą świadomość tego, czym są papierosy dla Ciebie, Twojego życia i całego środowiska, w którym żyjesz. Lubisz być uzależniony? Wątpliwe, a jeśli lubisz to po co czytasz ten tekst? Nikotyna jest jedną z najbardziej uzależniających substancji na świecie. Silniej i szybciej uzależnia niż heroina lub kokaína. Badania dowodzą że 15 % osób, które zażywają kokainę są od niej uzależnione, wśród osób palących jest 70% uzależnionych od nikotyny – to 5 razy więcej. Pomyśl, że dziennie palisz 20 papierosów a rocznie 7300, ile z tych ponad 7 tysięcy sprawiło Ci przyjemność? Ile z nich wzniosło Cię wyżej? Ile stanowiło prawdziwą wartość w Twoim życiu?</p>
<p>Wiele osób z mojej rodziny i znajomych też pali, czekam, aby razem z nimi przestać.</p>	<p>A może oni mówią to samo o Tobie i też czekają na Ciebie? Ty jesteś też swoim zdrowiem. Teraz jest ono uzależnione od nikotyny. Twoje zdrowie jest w rękach śmiertelnych papierosów. Dałeś im pełną władzę nad sobą. Mówiąc, że czekasz na inne osoby z Twojego otoczenia, aby razem z nimi rzucić jest zwykłą wymówką i kolejnym krokiem, aby oddawać swoje życie w ręce innych osób. Postaw na siebie i</p>

	<p>swoje zdrowie, odzyskaj wolność, samostanowienia o sobie. Odzyskaj zdrowie, uśmiech i radość życia bez papierosa. Porozmawiaj z osobami, które nie palą i które nigdy nie paliły. Zapytaj się ich, czym jest dla nich smród papierosów, czy czują jak śmierdzą osoby, które palą, co czują, kiedy ktoś obok nich pali papierosa lub w restauracji zaczyna zasmerdzać całą przestrzeń. Weź sprawy w swoje ręce bez wymówek i bez patrzenia na inne osoby. Jeśli chcą palić i tkwić w tym bagnie to niech to robią, a Ty bądź mądrzejszy i postaw na siebie i swoje zdrowie. Odzyskaj to, co dostałeś od swoich rodziców – wolność życia, zdrowie, radość, szczęście i miłość.</p>
<p>Palenie mnie odstresowuje i uspokaja</p>	<p>To totalne kłamstwo, nikotyna powoduje zakwaszanie organizmu, a kwas powoduje spięcie. Pomyśl o tym, gdy masz zakwasy po intensywnym wysiłku fizycznym. Ciężko jest wtedy się rozluźnić prawda? Takie jest całe Twoje ciało, gdy palisz. Oczywiście tego nie czujesz, bo już się do tego przyzwyczaiłeś to Twój normalny stan, spięcia. Rozluźnienie daje Ci kolejny papieros, ponieważ zaraz po pierwszym zaciągnięciu się zostają uwolnione cukry do krwi to</p>

	<p>jest to, co daje Ci poczucie rozluźnienia, uspokojenia i odstresowania. To tak jakbyś najpierw nabrudził, a potem powiedział, że potrzebujesz odpowiedniego środka do posprzątania, tylko ten środek, którym czyścisz działa tylko na chwilę i zaraz znowu jest brudno. Bo to, co myślisz, że czyści to tak naprawdę brudzi. Zrozum jak to działa i że sam stworzysz stan stresu poprzez palenie i potem paląc na chwilę się odstresujesz po to, żeby zaraz z powrotem wrócić do stanu zestresowania. Koło się zamyka. Wyjdź z tego błędnego koła na normalne koło życia, w którym też jest czasem stres, jest też rozluźnienie i normalne życie bez ciągłego trucia się papierosami. Koniec z wymówkami. Zaczynij żyć prawdą. Jasność i zrozumienie to twoja nowa droga w życiu.</p>
<p>Moi przyjaciele palą, jak przestanę palić to ich stracę.</p>	<p>Jeśli tak myślisz to oznacza tylko jedno, że papieros pełni jedną z ważniejszych ról w Twoim życiu. Zapewne poranek, praca, posiłki, sex, spotkania, czytanie, oglądanie telewizji, spaceru to wszystko ma jeden wspólny element – papieros. Zrób listę czynności, podczas których towarzyszy ci papieros. Czy są czynności, podczas których nie ma papierosa?</p>

Jeśli tak to zacznij wykonywać częściej te czynności, które są wolne od tytoniu. Wypisz też wszystkich swoich znajomych i wypisz jak często się z nimi widzisz i jaki jest cel spotkań, zaznacz też, którzy z nich są palący. Jeśli uprawiasz jakiś sport lub masz jakieś zainteresowania to masz też znajomych, z którymi łączy Cię właśnie to coś wspólnego. Papierosy też łączą. To one najczęściej wybierają za Ciebie osoby, które stają się Twoimi znajomymi. Zacznij sam wybierać sobie znajomych, przyjaciół. Otwórz się na ludzi, którzy nie palą, bo dopóki palisz to takie osoby będą stanowiły mniejszość w Twoich znajomościach. Podobne przyciąga podobne. Śmierć przyciąga śmierć, smród przyciąga smród itd. Bądź zdrowy i naturalny wtedy będziesz miał więcej możliwości. A jeśli poprzez to, że przestaniesz palić stracisz jakiś przyjaciół czy znajomych to będzie oznaczać tylko jedno, że oni byli takimi samymi przyjaciółmi jak papierosy, czyli prowadzącymi Cię do śmierci, choroby i smrodu. Wybierz siebie, wybierz wolność, zdrowie i uśmiech. Niech słodycz wypływa z Ciebie na zewnątrz zamiast smrodu.

Papierosy mnie pobudzają i utrzymują moją czujność

Papierosy przede wszystkim wprowadzają do Twojego ciała całą armię substancji chemicznych, które przyspieszają bicie serca, zwiększają ciśnienie krwi, przyspieszają oddech. To ta chemia Cię pobudza wyczerpuje, osłabia i znowu sięgasz po papierosa i znowu zasilasz się chemią i znowu czujesz się pobudzony i czujny. Kolejne kółko, w którym tkwisz. Kółko, w którym nie ma prawdziwego Ciebie takim, jakim jesteś. Jest tylko do góry i na dół jak jazda górską kolejką. Zatrzymaj się, ani do góry, ani na dół, złap grunt pod nogami i poczuj stabilność samego siebie w samym sobie. Urodziłeś się bez papierosa, a Twoje płuca są po to, aby dostarczać czysty tlen do krwi. Sięgnij do swoich korzeni, jesteś człowiekiem, a nie palarnią gówna. Zaslugujesz na wszystko to, co najlepsze. Przestań żywić się chemią, która prowadzi Cię w jednym kierunku – bólu, choroby i śmierci. Zaczynij żyć i głęboko oddychaj powietrzem takim, jakie jest ono nam wszystkim dane na tym świecie. Przestań zatruwać siebie i innych. Zaczynij żyć pełną piersią, pełną czystego powietrza, a nie białego dymu śmierci. W swoim naturalnym stanie bez papierosa jesteś wystarczająco

	<p>pobudzony, masz wystarczająco energii, a twoja czujność jest też odpowiednia do tego, co masz do zrobienia. Palenie jest jak wrzucanie do pieca dopalacza, który powoduje nagły wzrost temperatury, ciśnienia i zaraz po tym jak ogień bardziej rozbłyśnie wszystko zaczyna się ledwo, co tlić. Wykrzesuj z siebie swoją prawdziwą i naturalną energię, bo z jej zasobami zostałeś stworzony i to ona jest tą właściwą energią, z którą masz działać i tworzyć na tej ziemi radość, miłość i szczęście. Zasługujesz na wszystko, co najlepsze. To, co dajesz sobie, dajesz też innym.</p>
<p>Mam lepszą koncentrację</p>	<p>Chyba na samym paleniu, jedyne co masz lepsze to skupienie twojego życia wokół jego głównej osi czyli papierosie. Zauważ ile razy dziennie przerywasz swoje zajęcia i palisz. Zauważ swoje zachowanie w różnych sytuacjach, kiedy chcesz zapalić i nie masz, czym odpalić lub nie możesz znaleźć zapalniczki. Takie coś podczas prowadzenia samochodu jest bardzo niebezpieczne jednak Ty nawet tego nie widzisz – osoby z boku to widzą. To co Ci daje, to co nazywasz lepszą koncentracją to jedynie chemia jaką dostarczasz do swojego układu krwionośnego, a tym</p>

	<p>samym do mózgu. Sztuczny stymulant, który bardzo dużo kosztuje. W momencie, kiedy przestajesz palić jest do przejścia tzw. strefa mroku, czyli największej ciemności. Popatrz na jakiś cień i zauważ, że po między cieniem a światłem jest taka bardzo ciemna strefa – strefa mroku, przez którą trzeba przejść, aby wejść do światła. Przestając palić bardzo możliwe, że obniży Ci się chwilowo poziom koncentracji jak i racjonalnego myślenia. Najlepszym sposobem na to jest picie dużej ilości świeżych soków owocowych i spożywanie regularnych posiłków – to jest bardzo ważne, aby żywić organizm jedzeniem i napojami zamiast nikotyną, która sztucznie wyzwała cukier do krwi. Jedz normalne posiłki i to wystarczy by mieć odpowiedni poziom cukrów we krwi. I oddychaj głęboko i spokojnie.</p>
Nie mam co robić z dłońmi	<p>Więc są inne bezpieczniejsze zabawy niż palenie papierosa. Możesz się bawić monetą, długopisem, kawałkami papieru, kapsłem, czymkolwiek. Zabawa z papierosem jest trochę jak zabawa z pistoletem. Więc wybierz bezpieczniejsze zabawy – zajmij ręce tym, co Ci się podoba, może lubiłeś się czymś bawić w dzieciń-</p>

	<p>stwie? Przypomnij sobie. Mój kolega wciąż się czymś bawił jak przestał palić, ja zająłem się pisaniem na komputerze, bo to był najbardziej twórczy sposób zajęcia dłoni w tamtym okresie mojego życia. Obserwuj też osoby, które nie palą i zobacz, co robią ze swoimi dłońmi.</p>
<p>Kawa już nie będzie tak smakować</p>	<p>Jasne w końcu poczujesz, jaki jest prawdziwy smak kawy. Poczujesz też jej prawdziwy zapach. Papierosy pogarszają węch i smak, kiedy przestaniesz zaczniesz lepiej odczuwać smaki i zapachy. Kawa wypłukuje nikotynę z organizmu, dlatego do kawy chce się palić, aby podnieść poziom nikotyny, to samo jest z alkoholem. Pamiętaj też, że kawa jest kolejnym nałogiem, kofeina to też nic bezpiecznego dla zdrowia. W skali od 1 do 100 kawa uzależnia na poziomie 68. Gdy przestajesz palić możesz nadal pić kawę tylko pamiętaj o tym, że wystarczy Ci pół tego, co piłeś do tej pory, ponieważ nikotyna zmienia metabolizm kofeiny i gdy pijesz bez palenia wtedy inaczej, bo silniej przyswajasz kofeinę do swojego organizmu.</p>
<p>Mam jeszcze czas, aby przestać palić</p>	<p>Masz zawsze czas na wszystko, aż w końcu ten czas się skończy. A czas</p>

jest tym, czego mamy najmniej podczas naszego życia. Szanuj i czas i siebie samego, czyli swoje zdrowie. W tym roku z powodu palenia umrze 4 miliony osób na świecie, średnia ich długość życia jest krótsza o 21 lat od osoby, która żyje bez nikotyny. Więc możliwe, że masz dużo czasu, a możliwe, że masz go mniej niż myślisz. Umrzeć mając 30 czy 40 lat to dość wysoka cena za pozorną przyjemność palenia. Człowieku stań przed lustrem, spójrz sobie prosto w oczy i porozmawiaj ze sobą samym o swoim paleniu. Czy to Cię wznosi? Czy to czyni Twoje życie wspanialszym?

Paląc masz większy wybór tego, na jaki rodzaj śmierci umrzesz, cały wachlarz różnych odmian raka – płuc, krtani, żołądka, gardła, oprócz tego po drodze możesz stać się impotentem i jedyne, co będzie twarde to Twoja dłoń trzymająca małe zawiąniętko, które odebrało Ci Twoją męskość. A jeśli jesteś kobietą, która pali to też nie masz powodów do radości. Pomijając to, że Twoje dzieci mogą mieć duże problemy zdrowotne, to Ty sama również siebie zabijasz i tracisz swoją kobiecość, urodę, skóra staje się coraz starsza, włosy wymagają ciągłych zabiegów, aby

	<p>wyglądały tak jak powinny i zamiast być Twoją wizytówką stają się Twoim koszmarem.</p> <p>Więc ile masz jeszcze czasu?</p>
<p>Palenie jest jedną z niewielu przyjemności w moim życiu</p>	<p>Więc zauważ, jaką przyjemność Twojemu ciału daje zdrowy posiłek albo głębokie oddechy czystym powietrzem. Zastanów się dobrze czy to jest przyjemność? Co przyjemnego dostałeś podczas palenia ostatnich 500 papierosów? A co dostaniesz za przyjemność od kolejnych 500? Kaszel, chrypę, osłabienie, smród, przypalone przypadkowo ubranie czy fotel w aucie? A może trafisz z przyjemności palenia do szpitala z jakimś przyjemnym krwotokiem albo delikatnym przyjemnym zawałem. I jak to przyjemnie będzie leżeć w łóżku w szpitalu, po prostu wakacje. Wiesz, dam Ci radę - idź tam już teraz od razu i powiedz, że niedługo na pewno tam trafisz i chciałbyś już teraz odpowiednio się przygotować. Pójdź do ordynatora wydziału np. chorób płuc. Przedstaw się i powiedz, że palisz, i że za jakiś czas wiesz, że tu trafisz. Zapytaj się jak wygląda dzień w szpitalu, jakie tu są rozrywki, co masz ze sobą zabrać, no i najważniejsze dla Ciebie, czyli czy nadal będziesz mógł sobie</p>

	<p>palić – gdzie, ile i kiedy. Zapisz też godziny i dni odwiedzin. A po powrocie do domu napisz list do wszystkich osób, jakie znasz i chciałbyś, aby Cię odwiedziły w szpitalu. Podaj im godziny odwiedzin i napisz, że ponieważ palisz papierosy to wiesz, że niedługo tam trafisz, od razu poproś co byś chciał, aby Ci przynieśli. Bądź gotowy w 100% w końcu wiesz, co robisz i wiesz, jaki będzie tego finał. Pomyśl jeszcze o polisie na życie wykup odpowiednią, aby zabezpieczyć najbliższych w momencie Twojego odejścia. I co to jest przyjemność? Z każdym papierosem planujesz swoją śmierć. Zaczynij planować swoje życie. Przestań palić. Żyj bez papierosa.</p>
<p>Tata umarł, to nie jest odpowiedni moment</p>	<p>Bez wymówek. Życie składa się też z tego, że nasi bliscy umierają. Jak nie jeden to drugi może odejść albo może wydarzyć się coś innego, co znowu uznasz za wymówkę, aby nadal palić. Taka sytuacja to wręcz wzmocnienie tego, abyś przestał palić. Wtedy w przyszłości będziesz silniejszy i odporniejszy na różne okoliczności, które mogłyby Cię popchnąć do sięgnięcia po papierosa. Ktoś bliski umarł, więc paląc dalej</p>

	<p>przybliżasz się do śmierci. Mało to logiczne. Zaczynaj żyć, bo widzisz jak wiele cierpienia dała śmierć osoby Tobie bliskiej. Miej świadomość tego, że Twoja też spowoduje cierpienie osób Tobie bliskich. Dawaj im radość szczęście i miłość dopóki jesteś na tym świecie. A wymówki są dla małych dzieci – paluszek i główka to szkolna wymówka. Wymówki są niebezpieczne, ponieważ osoby będące uzależnione od czegośkolwiek bardzo często same tworzą w swoim życiu sytuacje, które stają się potem wymówkami do tego, aby dalej postępować tak jak postępują. Zaczynaj obserwować swoje wymówki – doznasz olśnienia.</p>
<p>Wielu palaczy żyje bardzo długo</p>	<p>O wiele mniej niż Ci się zdaje. A Ci, co dożywają sędziwego wieku, mają bardzo dużo problemów zdrowotnych. Patrz na siebie. Patrz na swoją rodzinę i najbliższych. Jeśli chcesz umrzeć z powodu papierosów to pamiętaj, że jest to bolesna i często powolna śmierć. To śmierć z dopalaczem. Jeśli umrzeć to w sposób naturalny, spokojnie w ciszy, ot tak, po prostu.</p>
<p>Nudzę się, papierosy pomagają mi</p>	<p>Pamiętaj, że papierosy nie mają</p>

<p>zająć czas</p>	<p>wpływu na żaden zegar na świecie, ale mają wpływ na Ciebie. Wielki wpływ, bo cały Twój dzień, tydzień, rok i życie są w rękach papierosa. To on układa Twoje życie. To on reguluje Twoje ciało i umysł. Teraz Twoje życie skacze od jednego do następnego papierosa. To Twój obecny zegar, jaki kieruje Tobą a Ty się na to godzisz. Pamiętaj, że czas jest tym, czego mamy najmniej podczas życia. Jeśli się nudzisz to oznacza jedynie, że nie wykorzystujesz w pełni swojego potencjału. Możliwe, że nie używasz w życiu swojego talentu, ponieważ czas na odkrywanie siebie przeznaczasz na palenie. Znajdź sobie przyjemniejsze i bardziej wznoszące Cię zajęcie. Wielu osobom pomaga intensywny ruch np. bieganie, ćwiczenie, taniec. Wysilek fizyczny nawet w małych dawkach wyzwala endorfiny, a te pomagają czuć się dobrze i tym samym odciągają Cię od zgubnego killera czasu i Ciebie.</p>
<p>To mój wybór i wybieram palenie</p>	<p>To kłamstwo i dobrze o tym wiesz. Jeśli papieros jest Twoim wyborem to po prostu teraz wybierz to, że żyjesz bez palenia. Bądź wolny w 100%, jeśli mówisz, że to Twój wybór to znaczy, że z taką samą łatwością możesz dokonać kolejnego, czy-</p>

	<p>li przestać palić. Zapewne połączyłeś palenie z wieloma czynnościami i zajęciami, które wykonujesz każdego dnia – czytanie, praca, oglądanie TV, spacer, jazda autem itd. Możliwe, że palisz przed posiłkiem i zaraz po nim; możliwe, że palisz nawet w toalecie. Zapewne więcej niż 30 minut bez papierosa staje się wyzwaniem, bo to jest właśnie Twój zegar ustalony przez papierosa. Wybierz zdrowie, wybierz siebie, wybierz normalny, spokojny tryb życia bez dopalaczy, bez smrodu, bez przedwczesnej śmierci. Wybierz czyste powietrze, zdrowe jedzenie.</p>
<p>Paląc nie szkodzę nikomu innemu tylko sobie</p>	<p>A czy zastanawiałeś się kiedykolwiek nad konsekwencjami psychicznymi, finansowymi i moralnymi Twojej przedwczesnej śmierci? Jaki to będzie miało wpływ na Twoich najbliższych? A jeśli trafisz do szpitala to ile czasu będą musieli na Ciebie przeznaczyć? Ile swoich spraw będą musieli zaniedbać, ponieważ Ty lubisz palić, i nikomu tym nie szkodzisz? Halo pobudka, to nie sen to życie. Jeśli palisz w domu szkodzisz najbliższym, a nawet na balkonie paląc to smrodzisz sąsiadom. Na ulicy lepiej przestań palić, bo jesteś jak rozsiewacz smrodu. W lesie?</p>

	<p>Czystość natury i ten smród i dym? Człowieku czy Ty jesteś ślepy? Każdy z nas i Ty też jesteś indywidualnym źródłem tego, co dostaliśmy od życia. Malarz maluje i staje się źródłem doznań estetycznych dla osób, które oglądają jego prace, lekarz uzdrawia ludzi, każdy daje innym to, czym sam jest. Jeśli palisz dajesz innym efekty palenia, czyli chorobę, smród, brud, popiół i żar. Jeśli jesteś szczęśliwy świat dookoła Ciebie też taki jest, jeśli masz depresję świat dookoła Ciebie też taki jest. Więc jeśli myślisz, że szkodząc tylko sobie nie ma to wpływu na świat dookoła Ciebie to dobrze wiesz, że jest inaczej.</p>
<p>Lekarstwo na raka już niedługo będzie na rynku</p>	<p>W Europie i USA około 1 milion osób umrze tego roku na raka. Jak myślisz ile z tych osób też tak twierdziło? Przykre jest to, że ich myślenie okazało się fałszywą nadzieją. Pamiętaj też o tym, że tylko ¼ osób palących umiera na raka, pozostałe umierają na inne dolegliwości, jakie spowodowało u nich palenie papierosów. Może to być atak serca albo wylew lub coś zupełnie innego i „niespodziewanego”.</p>
<p>Palę lighty i one są mniej szkodli-</p>	<p>Wiesz to tak jakby alkoholik powie-</p>

<p>we</p>	<p>dział piję piwo, a nie wódkę, więc to jest mniej szkodliwe. Zawartość jest ta sama – alkohol, a w papierosach jest to nikotyna i substancje smoliste. Ilości podawane na paczkach papierosów są rezultatem badań przeprowadzonych w laboratoriach i jest z tym tam samo jak ze zużyciem paliwa, jakie podają producenci aut. Można jeździć na różne sposoby 90km/h i mieć różne zużycia paliwa tak samo papierosy, można palić na różne sposoby i tym samym wchłaniać zupełnie inne ilości nikotyny i substancji smolistych niż te, które zostały podane na paczkach papierosów.</p>
<p>Mam prawo dymić</p>	<p>Tak oczywiście masz prawo, choć powoli to prawo zaczyna się kurczyć, ponieważ osoby niepalące mają prawo oddychać czystym powietrzem. Pamiętaj, że naturalne jest życie bez papierosa, palenie to wybryk natury, kolejna dziwna i głupia rzecz stworzona przez człowieka. Tytoń kiedyś pełnił rolę świętej rośliny palonej przy odpowiednich ceremoniach i rytuałach. Służył min. do odganiania złych duchów. Palenie polegało na dmuchaniu dymem – okadzaniu, a nie na zaciąganiu się nim 500 razy dziennie. Jeśli palisz w</p>

	<p>towarzystwie osób niepalących to ich zatruwasz, a do tego już nie masz prawa. Nie masz prawa nikogo truć.</p>
<p>Jak przestanę palić to przytyję</p>	<p>Rzucenie palenia nie powoduje tego, że przybędzie Ci na wadze, tycie to nadmiar jedzenia, a nie brak palenia. Pamiętaj, że dotychczas możliwe, że niektóre posiłki zastępowało Ci palenie papierosów. W momencie, kiedy przestaje się palić może przybyć kilogram czy dwa, jednak to jest tylko chwilowe. Przestając palić dokonujesz radykalnej zmiany w swoim życiu i byciu. Twój organizm zacznie się oczyszczać i przestawiać na prawidłowe funkcjonowanie. Od momentu, kiedy przestaniesz palić cukier będzie trafiał do krwi w naturalny sposób, a nie poprzez reakcje, jaką wywołuje nikotyna. Cukry będziesz dostarczać do krwi i mózgu poprzez jedzenie, dlatego ważne jest odpowiednie żywienie, które jest najlepsze dla Ciebie. Regularne posiłki pozwolą abyś czuł się komfortowo, gdyż ilość cukru we krwi będzie się utrzymywać na odpowiednim poziomie bez wywoływania alarmów. A tak na marginesie to, jeśli to jest powód, aby dalej palić to pójdź do kamieniarza. I już teraz wybierz sobie płytę nagrobkową i każ</p>

	<p>na niej wypisać Twoje imię, nazwisko, datę urodzenia (datę śmierci potem wykują) i jako motto Twego życia każ wykuć w kamieniu niczym 10 przykazań takie oto zdanie „mędrzec umarł, bo palił, palił, bo nie chciał przytyć”</p>
<p>Już za późno na wyleczenie płuc</p>	<p>Kłamstwo. W ciągu 90 dni od momentu, kiedy przestaniesz palić Twoje płuca odzyskają dodatkowe 30% sprawności. Czyste powietrze zawsze pomaga, dym zawsze szkodzi. Ty wybierasz. Zdrowie lub choroba. Radość – smutek. Zapach – smród. Życie – śmierć.</p>
<p>Jeśli rzucę nadal będę mieć chęć zapalić</p>	<p>Kłamstwo. Po 72 godzinach bez palenia Twoja krew będzie wolna od nikotyny tym samym nastąpi spadek „zawołań” o papierosa (patrz Rys.1). Po około 10-14 dniach Twoje ciało już będzie nastawione na stan normalny, czyli brak nikotyny we krwi i tym samym zostanie wyregulowany w normalny sposób poziom dopaminy, a chęć zapalenia z potrzeb fizycznych (uzależnienia do nikotyny) praktycznie zniknie. Wtedy doświadczysz takiego dnia, który spędzisz bez ani jednej myśli o zapaleniu. To wywoła wielki uśmiech na Twojej</p>

	<p>twarzy i poczujesz się o wiele wyżej. Dopóki palisz nie masz pojęcia o tym, jaki jesteś naprawdę w stanie spokoju bez papierosa, teraz trudno jest Ci wyobrazić siebie samego bez papierosa, bez palenia, bez smrodu i dymu. Z czasem zobaczysz siebie prawdziwego spokojnego i uśmiechniętego, a przede wszystkim wolnego od papierosa. Zaufaj sobie, naprawdę warto.</p>
<p>Ale chęć zapalenia trwa przez kilka godzin zanim przejdzie</p>	<p>Kłamstwo. Chęć zapalenia pojawia się okresowo i jeśli pozwolisz tej chęci przeminąć to powróci znowu, ale już minie dłuższy okres czasu i intensywność będzie malała. Gdy pojawia się chęć po prostu ją obserwuj bez stawania się tą chęcią. Najważniejsze są pierwsze 72h, dlatego najlepiej jest się skupić na pojedynczych krokach – jeden dzień to jest okres czasu, na jakim masz się skupić, od obudzenia się do zaśnięcia bez palenia. Podczas badań stwierdzono, że średnio chęć zapalenia trwa 3 minuty i potem znika całkowicie. Według rys. 1 trzeciego dnia występuje średnio 6 razy chęć zapalenia, to w sumie jest 18 minut, które należy wytrwać i będzie spokój. Stać Cię na to, stać Cię na zdrowie. Myśl pozytywnie i obserwuj zamiast da-</p>

	<p>wać się wciągać w tę śmiertelną gierkę.</p>
<p>Przestanę palić po skończeniu następnej paczki, sztangi, za miesiąc, za rok albo po nowym roku</p>	<p>Tak na pewno. Czy jesteś w stanie policzyć na palcach obydwu dłoni ile to już razy w swoim życiu mówiłeś tego typu puste oświadczenia? Po urodzinach przestaję palić, od nowego roku, za miesiąc, jak się dziecko urodzi, jak skończę tę paczkę itd. I tak bez końca - przestań się oszukiwać.</p> <p>Ciekawe czy jesteś osobą robiącą zapasy papierosów na przyszłość. Czy kupujesz jedną paczkę czy całą sztangę, a może żeby było taniej kupujesz kilo tytoniu, setki gild i „kręcisz” jak ten świstak. Mam dla Ciebie radę, abyś jeszcze mniej wydał na palenie. Jako, że ceny wciąż idą do góry, więc zrób zapas na całe życie tak będzie taniej, kup tyle żeby starczyło Ci do końca życia. Tylko widzisz jest mały problem, bo nie wiesz, kiedy umrzesz, nie wiesz ile jeszcze urodzin przed Tobą i ile z nich nie przeżyjesz ze swoją rodziną przez to, że palisz. Zaczynij być szczerzy wobec siebie samego i osób Tobie bliskich.</p>
<p>Lubię palić jak piję alkohol i wte-</p>	<p>Jasne, bo nałogi siebie lubią i chodzą</p>

<p>dy nawet więcej palę</p>	<p>parami. Alkohol wypłukuje nikotynę z krwi i dlatego pijąc masz chęć więcej palić, aby wciąż uzupełniać poziom nikotyny, kółko bez końca, piję, palę, piję, palę itd. Aby pomóc w ciągu pierwszych 72h w oczyszczeniu krwi z nikotyny pij dużo świeżych soków owocowych – z czarnej porzeczki jest bardzo dobry. Pamiętaj, że z alkoholem jest jak z kawą, piwo będzie miało prawdziwy smak i zapach jak przestaniesz palić. Ale na początku unikaj sytuacji gdzie znajdziesz się wśród znajomych przy szklance piwa i będą też papierosy, a Ty nie będziesz palił. Przetestuj to na początku w domu. Wypij piwo, kawę bez palenia. Dzięki temu wprowadzisz nowy wzorzec zachowania, czyli piwo bez palenia, kawa bez palenia. Kiedy poczujesz się gotowy, aby uczynić to ze znajomymi zrób to. Bądź spokojny, myśl pozytywnie i wierz w siebie. Jesteś wielki.</p>
<p>Boję się przestać palić - to będzie bolesne</p>	<p>Bolesne w porównaniu do czego? Pierwsze 72h są najważniejsze i to pierwsze kroki do sukcesu. Twojego sukcesu. Pomyśl o radości jaką będziesz czuł kiedy przestaniesz palić. To prawdziwa przyjemność. Skupiaj się na przyjemnościach wynikają-</p>

	<p>cych z wolności od palenia. Więcej pieniędzy, więcej czasu, nowi znajomi, więcej spokoju, zdrowsze ciało i wiele innych, które odkryjesz, gdy przestaniesz palić.</p>
<p>Jeśli przestanę to znowu wrócę do palenia, tak jest zawsze</p>	<p>Są osoby, które wracają do palenia, ponieważ zapomniały, że przestały palić, mogły znaleźć sobie jakąś wymówkę do zapalenia, albo po prostu okłamały się i zapaliły znowu. Kiedy przestajesz palić, to znaczy, że robisz to i koniec z paleniem. Ci, którzy wrócili do palenia złamali najważniejszą zasadę wolności od nikotyny – ani jednego zaciągnięcia więcej. Myśl pozytywnie i zadaj sobie takie pytanie – jak wspaniale będzie wyglądać moje życie bez palenia? Wszystko jest w Twoich rękach – teraz trzymasz w nich często papierosa... zmień to. Poza tym pamiętaj o jednej ważnej zasadzie – wyciągaj wnioski tak samo z porażek jak i sukcesów. Jeśli podejmowałeś próby, aby przestać palić to są to bardzo cenne doświadczenia dla Ciebie, ponieważ możesz z nich wyciągnąć wnioski, które naprowadzą Cię na właściwe działania. Jeśli już wiesz, co nie działa, to też wiesz, co działa. Skup się na tym, co działało w przeszłości, bo zapewne znowu się</p>

	<p>sprawdzi. Uczenie się na błędach pozwala nam unikać tych samych błędów w przyszłości.</p>
<p>Będę nadal palić, z czasem coraz mniej, aż przestanę</p>	<p>Jasne tak też można tylko, co będzie, jeśli okaże się, że minutę przed tym ostatnim papierosem w oczekiwaniu na wolność od nikotyny Twoje serce powie koniec i padniesz na zimną podłogę jakiegoś korytarza bez możliwości ponownego powstania na nogi. Uzależnienie od nikotyny jest silne – 5 razy silniejsze niż od kokainy. Dlatego każde ponowne zaciągnięcie się dymem powoduje dodanie siły temu uzależnieniu. Dlatego ważne jest, aby przestać palić. Po prostu przestać palić. Bez wymówek, bez kompromisów, przestać i już, kropka – to najlepsze wyjście z tego błędnego koła śmierci.</p>
<p>Próbowałem przestać, ale moja rodzina przestawała mnie wspierać; czułem się odrzucony, to samo było z przyjaciółmi i się poddawałem</p>	<p>Przestań używać jako taniej wymówki swojej rodziny czy przyjaciół. Każdy, kto Cię naprawdę kocha chciałby, abyś był zdrowy i wolny od nałogów. Czy Ty kochasz samego siebie? Czy stając przed lustrem i patrząc sobie prosto w oczy możesz powiedzieć sam do siebie „Kocham Cię”? Zrób to. Powiedz to do siebie, usłysz może pierwszy raz w życiu</p>

sam od siebie, że się kochasz. Koniec z wymówkami. Zaczynij się kochać, poczuj się kochany przez siebie samego i wtedy zadaj sobie pytanie czy palenie jest wyrazem miłości do siebie samego. Przykazanie mówi „nie czyn bliźniemu, co Tobie nie miłe”, a gdyby to zamienić na takie „czyn sobie, co też byś polecił bliźniemu” i pomyśl o osobie, którą kochasz najbardziej na świecie i czy tej osobie byś polecił palenie papierosów? Myśl pozytywnie i pamiętaj o miłości do siebie samego, niech obraz Ciebie w lustrze i wypowiedane słowa „Kocham Cię” utkwia Ci na zawsze w pamięci i w każdej chwili zwątpienia ten obraz pojawi się przed Twoimi oczami i da Ci siły i da Ci zrozumienie tego, co jest dla Ciebie właściwe, aby było zgodne z miłością do siebie samego. Kochać siebie samego znaczy wiedzieć, czym jest wewnętrzna miłość będącą źródłem wszelkiej miłości na świecie. Jeśli chcesz kogoś zmienić to zacznij od siebie, jeśli chcesz kogoś naprawdę kochać zacznij od siebie. Narcyz kochał swoje odbicie, kochać siebie a swoje odbicie to zupełnie dwie różne sprawy.

<p>OK. Przestaję palić, ale mogę się jeszcze cieszyć paleniem do tego momentu</p>	<p>Ile razy już tak mówiłeś? Osoby palące często tak mówią, aby mieć choć na chwilę wymówkę, aby palić. Bądź szczery sam ze sobą. Oszukując siebie, oszukujesz też innych. Zaczynij cieszyć się czystym powietrzem i życiem wolnym od papierosa.</p>
<p>Lubię smak papierosów</p>	<p>A jaki to smak? Taki to smak jak zapach dymu, czyli smród. Suchość w ustach, gorycz i jeszcze inne doznania, które nie wiadomo jak słowami opisać. Smak jest bardzo ważnym zmysłem w naszym życiu. Wyobraź sobie, że wszystko, co jesz nie ma żadnego smaku. Ile wart jest Twój smak? Czy za milion złotych dałbyś się pozbawić smaku? Może i nerkę oddałbyś za milion, ale smaku byś nie oddał. Pomijając, że papieros zabiera Ci smak to „smak” papierosa jest pewną metaforą Twojego życia. Jeśli wciąż zasilasz się smakiem goryczy, to takie też będzie Twoje życie – gorzkie. Co chwila zasilasz goryczą (i smrodem) swoje życie. Wybierz słodycz życia bycia, radość, szczęście i miłość bez ciągłej goryczy. A jeśli masz chęć na gorycz, to zjedz coś gorzkiego – cykorię, kakao, grejpfruta, zaparzony piołun.</p>

	<p>Przyzwyczaiłeś się do smaku papierosów, co nie znaczy, że go lubisz. Wyobraź sobie swoją ulubioną potrawę. Mniemam, ślinka leci, a teraz czy chciałbyś, aby ta potrawa miała smak papierosów? Nie!?!? Niemożliwe przecież lubisz ich smak, sam przed chwilą to stwierdziłeś. Pójdź do pizzerii i zamów pizzę o smaku papierosów, może wywalą na wierzch zawartość popielniczki abyś był w pełni zadowolony. Smacznego.</p>
<p>I tak na coś trzeba umrzeć</p>	<p>Jasne, więc można to zrobić normalnie, po ludzku, bez chorób wywołanych bezsensownym paleniem. Do śmierci też prowadzi droga i ta wybierana przez palaczy jest często powolna i bolesna. Nie tylko dla umierającego, ale też dla rodziny i bliskich, którzy przez wiele lat widzieli jak obecnie umierająca osoba paliła, chorowała, męczyła się i nie rozumiała tego, co robi ze swoim życiem, zdrowiem, ciałem i umysłem. To prawdziwa tragedia dla bliskich, kiedy ktoś umiera na taką głupotę jak palenie. Rodzina ma wielokrotnie wyrzuty sumienia, że nic nie zrobiła, aby uświadomić, czym jest palenie i do czego prowadzi. Jeśli</p>

chcesz być wzorem, który innym pokaże, czym jest palenie to ogłoś całemu światu, że zamierzasz umrzeć z powodu palenia. Załóż swoją witrynę w Internecie i opisuj tam swoje życie, dolegliwości, niech wszyscy śledzą przez lata Twoją drogę do śmierci. A kiedy będziesz umierać i pół świata będzie oglądać Ciebie na żywo przez Internet, wtedy staniesz się symbolem jak papierosy zjadły człowieka. Jak takie małe zawiniątko może zniszczyć istotę ludzką. Pokażesz jak Twoja głupota pozwoliła nikotynie zjeść Cię całego. Pokażesz wszystkim jak bardzo nienawidziłeś siebie, żeby zadać sobie przez tyle lat tak wiele bólu, cierpienia i utraty zdrowia. Pokażesz wszystkim, że nie liczysz się ze swoimi bliskimi, ponieważ najbliżej Ciebie zawsze i wszędzie jest i był papieros. Twój przyjaciel, który nie opuści Cię aż do śmierci. Amen.

Kilka porad jak sobie radziłem w momentach kryzysowych

1. **Poranne rozbudzanie się** – jeśli pijesz kawę możesz ją spokojnie zastąpić zieloną herbatą lub czerwoną lub nawet zrobić sobie własny mix herbat. Nigdy nie pijałem dużo kawy, ale jak piłem to espresso, bardzo słodką i z 3 papierosami, czasem też z kawałkiem jakiegoś ciasta czy tortu. Po prostu maksymalna ilość cukrów do krwi. Więc

rano lekka gimnastyka ciała i rozciągnięcie, warto otworzyć balkon, wyjść na niego, nawet zimą i wziąć kilka głębokich oddechów, podskoczyć kilka razy jak piłeczka i głęboko oddychać. Przemycić twarz zimną wodą i przystąpić do działania. Nie robienie niczego, czyli lenistwo wzmaga wszelkie nałogi, a poza tym człowiek w działaniu jest jak energia w ruchu, ma siłę, moc i wznosi się wyżej. Więc działałem zamiast myśleć, rozmyślać itd. Znajdź wznoszący nawet banalny cel i działaj od samego rana. Rób to co pozwala Ci zapomnieć o paleniu.

2. **Toaleta, czyli poranne robienie kupy** – był to spory problem na początku, bo wcześniej rano paliłem i za chwile szedłem do ubikacji. A potem nic, wstawałem i nawet po śniadaniu nie szedłem. Problem hmmm. Znalazłem sposób; rano jadłem na czczo jabłko, efekt taki sam jak po zapaleniu. Z czasem wszystko wróciło do normy, bo ciało zapomniało o nikotynie pobudzającej całą masę funkcji życiowych.
3. **Oddychanie** – podczas palenia oddychałem głębiej i intensywniej, oczywiście nie powietrzem tylko dymem. Stwierdziłem, że czasami rano, aby pobudzić się w naturalny sposób wystarczyło mi kilka głębszych powolnych oddechów, dokładnie takich jakbym się zaciągał papierosem. W ciągu dnia też, co jakiś czas tak oddychałem, a teraz rano lubię sobie pobiegać przez 5-10 minut. Z resztą pomyśl o tym jak groźba spóźnienia się stawia Cię natychmiast na nogi.
4. **Przerwa na palenie – oderwanie** – więc nadal te przerwy czasem robiłem, ale w tym czasie odchodziłem na bok, aby poczuć się „solo” i rozciągałem sobie ciało wykonując delikatny stretching dłoni, rąk, kręgosłupa i nóg. Całość dopełniałem głębokimi powolnymi oddechami. Świetny sposób na doenergetyzujące przerwy.
5. **Posiłki w ciągu dnia i poziom cukru** – jadłem tyle samo ile przedtem tylko może jadłem więcej miodu i suszonych owoców w momentach spadku poziomu cukru. Śniadanie daje mi energię, więc jest lekkie do strawienia i pożywne. Drugie śniadanie to przekąska podno-

sząca poziom cukru. Obiad to zasilenie na dalszy dzień, również tutaj ważne jest aby posiłek był lekkostrawny i pożywny. Podwieczerek u mnie to było często kakao zmieszane z miodem lub do picia. Kolacja lekka i smaczna. Czasem do dziś miewam napady cukrowe, tak to nazywam, wywołane są jakimiś emocjami i jeśli kiedyś bym sięgał po papierosa tak teraz najpierw się uspokajam, zastanawiam się, dlaczego chce nagle zjeść coś słodkiego i jeśli nadal uznam, że chce to jem. Dbiałem o to, aby czuć się najedzonym, bez odczucia głodu i bez obżarstwa. W ostateczności lepszy od papierosa jest batonik, ale ja nosiłem ze sobą suszone daktyle, figi lub rodzynki. Warto obmyć suszone owoce w gorącej wodzie, aby oczyścić je z konserwantów. Czasami też ratowałem się miodem – w ten sposób odkryłem różne smaki miodu, moim ulubionym jest wrzosowy i rozmarynowy. Lubię też mieszać miód z czystym, gorzkim kakao – to bardzo smaczny i naturalny smakołyk – polecam też z dodatkiem odrobiny śmietany 30%. Miód i suszone owoce to cukry proste i bardzo szybko po zjedzeniu dostają się do krwi, o wiele szybciej niż cukry z batonika lub czekoladek innego. Poza tym suszone owoce mają wiele witamin i mikroelementów, a miód wiadomo, że jest zdrowy. Zamieniłem paczkę papierosów na suszone owoce i miód. Również soki owocowe z sokowirówki dostarczają w krótkim czasie potężną ilość cukrów do krwi. Wiele osób twierdzi, że takie wystrzały nie są zdrowe, ale wiedz jedno, są zdrowsze niż zapalenie papierosa.

6. **Gorzki smak** – miałem często potrzebę poczucia gorzkiego smaku, bo taki smak mają papierosy. Urozmaicałem swoje żywienie. Czasem dodawałem cykorię, radicchio (taka ciemnofioletowa sałata) do jedzenia albo piłem gorzkie kakao, możesz też wziąć odrobinę piołunu na język, ale na prawdę odrobinę, taka dawka goryczy myślę, że Cię zaspokoi.
7. **Wolne ręce** – banalny dylemat osób palących, wolne ręce – pięknie jest mieć wolne ręce, ja je zajmowałem pisaniem na klawiaturze po 6-8h dziennie. Poza tym zawsze miałem coś w kieszeni do bawienia się,

jakiś kapsel, klucze z fajnym breloczkiem, długopis czy komórka. Możesz też kupić kilkadziesiąt ołówków i wszędzie w domu je porozkładać. W zabawkowych sklepach jest teraz całą masą ciekawych chińskich zabawek, łamigłówek i innych gadżetów którymi można zająć ręce i wzbudzić zainteresowanie innych osób. A jeśli już sam nie wiesz co robić to zawsze masz w dłoniach możliwość pobawienia się komórką.

8. **Kontakt z osobami palącymi** – tu bywało różnie, jednak dałem radę, to sztuka improwizacji, bo wszystkiego nie da się przewidzieć. A w szczególności tego, kogo się spotka i z jakim tekstem do nas „wyskoczy” dana osoba. Przede wszystkim na samym początku unikałem przebywania z osobami, które w tym czasie paliły. Jeśli spotkałem kogoś znajomego i byłem częstowany to odpowiadałem „już paliłem” lub „przed chwilą paliłem” lub „nie mam chęci na palenie”. Nikomu nie powiedziałem, że przestałem palić, nawet osobom mi najbliższym, które nie palą i bardzo chciałyby, abym przestał palić. To była moja słodka tajemnica. Taka jest moja taktyka, że najpierw robię, a potem mówię. To moja strategia skuteczności. Ale są osoby, które jak powiedzą wtedy dopiero coś osiągają. Ty wiesz czy mówić czy zostawić to dla siebie, wybierz sposób, który zaprowadzi Cię do sukcesu.
9. **Stary znajomy, długo się nie widzieliśmy on pali!!!** – ratunku, na pomoc, tak było na początku. Mam się zobaczyć z kimś, kogo lubię, dawno się nie widzieliśmy i zawsze razem paliliśmy. Chcę się zobaczyć i chcę też przeżyć to spotkanie bez palenia. Wtedy zdarzały się ataki cukrowe przed wyjściem na takie spotkanie; ataki, które zaspokajałem, wtedy szedłem na spotkanie z rezerwą cukrów we krwi. Ale jeszcze wcześniej wyobrażałem sobie to spotkanie, że podczas niego pali tylko druga osoba, a ja zakańczam spotkanie bez palenia. Wyobrażałem sobie jak jestem częstowany i jak mówię „nie mam dziś chęci na papierosa” „głowa mnie dziś boli”. Takie małe kłamstwa, jeśli mnie wznoszą i chronią, a zarazem nikomu nie szkodzą to uważam, że są OK. Nawet idąc na dane spotkanie umacniałem się w tym,

że to spotkanie odbędzie się bez mojego palenia. Zakładałem nawet, że jest lepiej skończyć nagle spotkanie niż zapalić i z taką ewentualnością też się liczyłem. A czasem na spotkaniach jadłem coś słodkiego zamiast palić to jest zawsze lepsze wyjście niż sięgnąć po gówniane zawiniątko.

10. **Wieczorne dopalanie** – ale nie tylko wieczorne, są w ciągu dnia momenty kiedy brakuje energii, najbardziej zauważalne jest to wieczorem i bardzo ważne jest to, aby się wysypiać i jeśli trzeba to w ciągu dnia znaleźć nawet pięć minut na relaks. Kiedy wieczorem zamiast iść spać nadal coś robiłem to wcześniej doładowywałem się i przebudzałem papierosem, potem czułem potrzebę zjedzenia czegoś, aby podnieść poziom cukrów. Rozwiązanie na to jest jedno - iść spać. Albo napić się wody osłodzonej miodem z kilkoma kroplami soku z cytryny. Ale najlepiej jest zakończyć dzień i pójść spać. Do dziś wyłapuję takie momenty, kiedy zapędzę się i wieczorem nagle są pilne sprawy do zrobienia. Bez sensu – idę spać. Bo najlepiej śpimy wtedy jak idziemy spać wypoczęci. Tak samo jest z jedzeniem, że najzdrowiej jemy wtedy, gdy zasiadamy do posiłku bez wilczego głodu.

Napisz list do samego siebie

Pisanie listów to takie staroświeckie w dobie telefonów komórkowych, smsów i internetu. Wysyłamy sobie czasem kartki z wakacji lub na święta. Listy pisane ręcznie mają moc i zapewne tę moc odczułeś wiele razy, wtedy gdy świat wyglądał inaczej niż teraz. Dlatego właśnie proponuję Ci napisanie listu. Wiem, że możesz nie mieć na to ochoty. Ale powiem Ci, że napiszesz list do ważnej osoby – do siebie samego. Myślę, że jesteś wart napisania do siebie listu. W ostateczności, jeśli naprawdę to aż tak wielki problem to przepiszesz poniższy przykładowy list i podpiszesz się pod nim. Miej ten list przy sobie tak abyś w każdej chwili mógł go przeczytać. Są takie momenty, kiedy stanie się on (a tak naprawdę Ty sam, bo to Twój list do

Ciebie) Twoim wsparciem, doładowaniem energetycznym na drodze do celu, który chcesz osiągnąć.

Wyobraź sobie, że jest rok 2012 i już minęło wiele czasu odkąd Twoje życie jest wolne od tytoniu, nikotyny, smrodu, stresu i wszystkiego, co się wiąże z paleniem. Twój dom pachnie, jesteś spokojny, potrafisz się skupić na tym, co jest dla Ciebie najważniejsze, Twoje życie jest radością miłością i szczęściem. Masz wielu znajomych i przyjaciół. To, czym zajmujesz się na co dzień jest twoim spełnieniem i bogactwem. Z najbliższą rodziną żyjesz w zgodzie i stanowicie wspaniałą jedność, rozumiecie się, wspieracie i wznosicie wyżej. Jest spokojny wieczór, siadasz przy biurku i pisziesz list, list do siebie samego z przeszłości.

Ten list jest podziękowaniem dla Ciebie, że kiedyś odważyłeś się podjąć i wytrwać w decyzji o tym, aby uzdrowić swoje życie i przestać palić. Aby być wolnym, zdrowym i uśmiechniętym. Dziękujesz w tym liście sobie samemu za to, co zrobiłeś i jak wnoszący to ma obecnie wpływ na Twoje obecne życie. Doskonale rozumiesz, że jesteś wynikiem decyzji i działań podjętych w przeszłości, a będziesz wynikiem decyzji i działań podjętych dzisiaj.

Drogi.....

Na wstępie przepraszam Cię za to, że dopiero teraz piszę ten list, tak wiele razy dziękowałem Ci w myślach, aż w końcu stwierdziłem, że najlepiej będzie, jeśli te myśli przeleję na papier. A dobrze wiesz jak jest u mnie z ich pisaniem...

Dziękuję Ci za to, co zrobiłeś tego dnia, gdy powiedziałeś sobie, że chcesz być wolny od tytoniu. Podziwiam Cię za to. Twoja determinacja i wytrwałość w postanowieniu zaprocentowały lepiej niż najlepsze inwestycje, o jakich kiedykolwiek słyszałeś. Obecnie moje życie jest takie, o jakim nigdy nawet nie marzyłem, no może tylko wtedy, gdy byłem dzieckiem.

Rano chodzę na spacer, aby poczuć poranne świeże powietrze. W takich momentach myślę sobie jak wiele lat straciłem nie czując tej świeżości powietrza, ale dzięki Tobie odzyskałem tę możliwość i to mnie bardzo cieszy. Moje dni są spokojne, żyję w takim rytmie, jaki jest moim naturalnym rytmem i chce abyś wiedział, że w zajęciach, jakie codziennie wykonuję jestem o wiele bardziej efektywny, twórczy i wręcz bym rzekł genialny. Zdrowie i kondycja są lepsze niż dobre.

Już po kilku miesiącach odkąd przestałeś palić zacząłem lepiej spać, mieć więcej energii, wróciłem nawet do wagi, tej, z którą czułem się najlepiej w moim życiu i znacznie polepszyła się moja kondycja... w łóżku też. Gdy tak patrzę wstecz rozumiem, akceptuję i doceniam Twoje decyzje, to wspaniałe, czego dokonałeś. Obecnie już wiem, że gdy chce osiągnąć cel lub przejść samego siebie to sięgam pamięcią do tych chwil, kiedy rodził się sukces, tak jak do tego dnia, kiedy podjąłeś decyzję o byciu wolnym od tytoniu. To są momenty, z których z czasem wylania się wielkie zwycięstwo, radość i szczęście oraz bogactwo. A wiedz, że moje myślenie o byciu bogatym zmieniło się.

Kiedyś to było myślenie tylko w kategoriach bogactwa materialnego – pieniądze, majątek itp. Teraz z biegiem czasu już wiem, że równie ważne jest bogactwo, jakim jest zdrowie lub wielkim bogactwem każdego pozornie zwykłego dnia jest spokój i uśmiech. I pisanie tego listu do Ciebie jest też moim wielkim skarbem. To Ty stworzyłeś to wszystko, co jest teraz w moim życiu, a jest ono wspaniałe. Dziękuję Ci za to – jesteś wielki. Może to głupio zabrzmie, ale jeśli byś kiedyś czegoś potrzebował: rady, wsparcia, jakiejś odpowiedzi to poproś mnie o to, na pewno dostaniesz wszystko to, co mam do dyspozycji. Jeszcze raz dziękuję Ci z całego serca.

Z miłością

Przebywanie wśród osób palących

To jest to, czego wiele osób się bardzo obawia. Jak to będzie, kiedy przestanę palić, a nadal będę się spotykać praktycznie wszędzie z osobami, które palą, z zapachem dymu, możliwością kupienia papierosów lub po prostu bycia częstowanym?

Będzie tak, jak będziesz chciał żeby było. Wiele osób, kiedy przestaje palić już po kilku dniach odzyskuje węch na tyle, że zaczyna czuć czym jest zapach, a raczej smród dymu. Są osoby, które przez pierwszy okres unikają miejsc gdzie się pali i przebywania z osobami, które palą. Wielu też decyzję o wolności od tytoniu pozostawiają sobie, aby nie drażnić tych, co nie mają odwagi i siły, aby taką decyzję podjąć i działać w kierunku osiągnięcia tak wspaniałego i wznoszącego celu.

Pamiętaj o prostej, ale sprawdzonej zasadzie – punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Kiedy palisz widzisz wszystko oczami kogoś kto jest w świecie osób palących. Kiedy przestajesz palić zaczynasz przesuwać się w stronę świata osób, które są wolne od tytoniu. Twój punkt widzenia zaczyna się zmieniać. Gdy zaczniesz odzyskiwać swój naturalny węch, smak, kondycję, zdolność płuc wtedy dopiero zaczniesz rozumieć, co osoby, które palą robią ze sobą i jaką mają świadomość tego, co czynią. Zaczniesz zauważać jak ich życie jest sterowane papierosem, jak sięgają znowu po następnego, aby się doładować, aby dodać sobie goryczy w życiu. Zorientujesz się jak palenie ich osłabia. Zauważysz cykle palaczy. Są w towarzystwie i np. milczą, ale kiedy zapalą od razu zaczynają mówić, śmiać się i po kilku minutach energia z nich opada i tak do następnego zapalenia.

Tak czy inaczej miej świadomość tego, że wychodząc z jednego świata wkraczasz w drugi. W tym wypadku opuszczasz świat osób uzależnionych od nikotyny i wkraczasz w świat ludzi wolnych od nikotyny. Obydwa światy mają swoje plusy i minusy. Świat bez tytoniu też znasz, bo palisz od któregoś tam roku życia, a nie od urodzenia. Miedzy tymi dwoma światami jest przejście. Wybierając wolność od tytoniu wybierasz świat bez tytoniu.

Otwierasz drzwi, które łączą te dwa światy, stawiasz krok na przód i znajdujesz się w świecie wolnym od tytoniu. Zamykasz drzwi i teraz to już jest twój świat. Zrozum to dogłębnie, zmieniłeś świat. Wybrałeś wolność, zdrowie i spokojne życie. Teraz nawet, jeśli znajdziesz się wśród palących to pamiętaj, że jesteś w świecie wolnym od tytoniu, drzwi zamknąłeś i na świat palących możesz patrzeć przez okno lub dziurkę od klucza. Generalnie nic się nie zmienia oprócz świata i zasad, jakimi się kierują dwa światy. W jednym na samym szczycie piramidy jest nikotyna, a w drugim na szczycie jest wolność.

Zmieniając świat czerp wzorce zachowań od ludzi, którzy w Twoim nowym świecie osiągnęli wiele. Lub po prostu od osób, które w tym nowym świecie cenisz. Zawsze możesz w jakiejś trudnej sytuacji zadać sobie pytanie – co by zrobiła na moim obecnym miejscu dana osoba? Niech to będzie takie Twoje mentalne wsparcie w momentach i chwilach, kiedy obok Ciebie nie ma fizycznie nikogo odpowiedniego. To ma wielką moc. Wielokrotnie w różnych sytuacjach mojego życia to stosuję. Nawet w interesach, jako że znam osoby bardzo bogate, kiedy mam momenty niezdecydowania lub konieczności podjęcia ważnej dla mnie decyzji to pytam się sam siebie, jaki byłby pierwszy krok gdyby X był teraz na moim miejscu, co by zrobił, jak rozwiązałby daną sytuację? W momentach, kiedy chciałem zapalić zadawałem sobie takie pytanie „Czy Papież będąc na moim miejscu by zapalił papierosa?” Chyba odpowiedź jest jasna.

Wiele osób w swoim życiu nie uznaje autorytetów, znam to z mojego doświadczenia. Są jednak w życiu każdego osoby, które stoją ponad wszystko może to być Papież, Jezus, Budda, Gandhi, Franklin, Einstein itd. I to są osoby najwyższego wsparcia. W każdym momencie są do twojej dyspozycji, możesz im zadać pytanie lub zapytać sam siebie czy ten ktoś by zrobił to, czy wybrałby coś innego.

Pamiętaj wszystkie sposoby są OK., jeśli prowadzą Cię spokojnie do celu. I jeszcze jedno, wiedz, że to, czego się obawiamy lub boimy z czasem staje się naszym wielkim wsparciem, o ile zdobędziemy się, na to aby się z

tym zaprzyjaźnić, a przyjaźń to zrozumienie i akceptacja. Więc jeśli Twoją obawą jest to, że wciąż dookoła Ciebie będą osoby palące i będą się pojawiać pokusy zapalenia to wiedz, że z biegiem czasu cały świat palących osób będzie swym istnieniem wspierała i umacniała Ciebie w byciu w świecie wolnym od tytoniu.

Podejmujesz decyzję, otwierasz drzwi, robisz pierwszy krok w nowy świat, zamykasz drzwi i jesteś w wolnym świecie. Doceń ten świat, szanuj ten świat, dbaj o ten świat. On jest teraz Twoją nową przestrzenią życia, bycia i rozwoju.

POZIOMY CUKRU WE KRWI

Kiedy dostajemy pierwszy cukier? Wraz z mlekiem matki, które zawiera prawie 10% cukru, a dokładnie laktozy. Poziom cukru we krwi może być jednym z ważniejszych czynników mających wpływ na właściwą wagę ciała. Utrzymanie odpowiednich poziomów cukru jest bardzo ważne i zakłócenia mogą powodować tycie.

Objawy skoków poziomu cukru mogą być różne – „napady” jedzenia, zatrzymywanie wody w organizmie, nadmierne pragnienie, huśtawki nastroju, które mogą przechodzić od stanów euforii do stanów apatii lub depresji. Od złości do całkowitego rozbawienia. Ani te negatywne ani te pozytywne stany nie są prawdziwe, a jedynie wywoływane różnymi poziomami cukru we krwi. Dlatego ważne jest, aby mieć świadomość tego, że odpowiedni poziom cukru we krwi jest ważny i aby go utrzymać na odpowiednim poziomie czasem wystarczy zjeść jedno ciastko lub suszoną daktyle jedną czy dwie a nie 5 czy 10. Zadawaj sobie pytanie, po co jesz? Czy dlatego, że Twój organizm tego potrzebuje, czy dlatego, że lubisz przełykać lub żuć w ustach dane pożywienie, a może jesz z nerwów, emocji. Obserwuj i już.

To samo rób z paleniem, zadawaj sobie pytanie po co palisz? Czy twój organizm to umacnia czy osłabia? Pytaj, obserwuj, wyciągaj wnioski i postępuj zgodnie z tym co zrozumiałeś.

Ważne jest, aby mieć świadomą kontrolę nad poziomami cukru i bardzo w tym pomaga regularne i odpowiednie spożywanie posiłków. Osoby palące a więc i Ty często odżywiają się całkowicie nieregularnie, a do tego bardzo niezdrowo. Wszystko to dzieje się przez nienaturalne funkcjonowanie mechanizmu uwalniającego cukry do krwi. Osoby palące uwalniają cukry w momencie palenia zamiast jedzenia. Tym samym ich, a także Twój mózg zaczyna łączyć zaspakajanie uczucia głodu, a tym samym i podniesienie poziomu cukrów poprzez zapalenie papierosa.

Inaczej i prościej mówiąc Ty nie palisz papierosów Ty je zjadasz. Dla Twojego mózgu funkcję pożywienia spełniają papierosy. Jedzenie oprócz tego, że dostarcza nam odpowiednich składników to też podnosi poziom cukru we krwi. Kiedy palisz dostarczasz ponad 4000 substancji chemicznych, z czego ponad 40 uznawanych za rakotwórcze – dostarczasz syf, z którym organizm musi sobie poradzić i na którego pozbycie potrzebne są duże ilości energii, która zamiast na wzrastanie Twojej zostaje zużyta na ratowanie ciała przed chorobami. Paląc podnosisz poziom cukrów we krwi w całkowicie sztuczny sposób, to taka droga na skróty, zamiast jeść palisz. W obydwu przypadkach podnosisz poziom cukrów we krwi jednak naturalna potrzeba jedzenia i dostarczenia potrzebnych składników w przypadku palenia jest pomijana. To trochę tak jakbyś pomijał wstęp i rozwinięcie książki i czytał tylko kilka ostatnich stron, lub oglądał zamiast całego filmu tylko jego koniec. Zaczynij jeść zamiast palić.

Możesz się zastanawiać, po co Ci to wszystko wiedzieć. Bo ważne jest, abyś wiedział i rozumiał, na czym polega palenie papierosów. Ważne jest abyś był świadomy tego, co zachodzi w Twoim organizmie i dlaczego dzieje się jedno, a nie drugie. Jak działa silnik w samochodzie też wiesz choć nawet jeśli nie wiesz to dopóki jeździsz jest OK. Samochód nie jest Tobą. Nawet, jeśli zatrzesz silnik lub zepsujesz skrzynię biegów to jedyną

stratą będą poniesione koszty naprawy auta. Samochód nie jest częścią Ciebie. Możesz kupić nowy, lepszy, taki jaki chcesz i na jaki Cię stać. Swojego ciała nie zamienisz, jest ono częścią Ciebie, jedyne, co możesz robić to dbać o nie tak jak najlepiej potrafisz. To dzięki niemu możesz eksplorować świat, w którym się znajdujesz i realizować misję swojego życia. Ciało dostaje się raz, więc uszanuj to.

Zostało dane Ci życie, możliwość istnienia w świecie, który wciąż pozostaje nawet dla największych filozofów wielką zagadką. Jedni mówią, że jesteś tu, bo sam to wybrałeś, że jako Dusza wybrałeś nawet swoich rodziców i przychodząc tu wiedziałeś też, jaki będzie miało przebieg Twoje życie. Inni mówią, że nic nie możemy zrobić z naszym życiem, inni mówią, że życie jest zwykłym snem i tylko świadomość jest inna w dzień, a inna w nocy, ktoś wierzy w reinkarnację, a inny w karę piekielną i niebiańską nagrodę, są też Ci, co mówią, że w nic nie wierzą, a nawet brak wiary w cokolwiek jest wiarą w nic.

Jest jedno, co łączy wszystkich: ciało, umysł, duch, zdolność przeżywania emocji takich jak wzruszenie, radość, szczęście, zadowolenie czy miłość. Są też inne emocje, które każdy z nas potrafi przeżywać. Dostaliśmy od Boga, Allacha, Kriszny, Energii, Siły, Absolutu czy może zwykłej wszech istniejącej Pustki możliwość doświadczania życia w tym wymiarze. Dostaliśmy możliwość doświadczania tego, co chcemy, jedzenia tego, co chcemy, robienia tego, co chcemy. Dostaliśmy prawo wyboru, które jest wyjątkowym darem, jaki mają istoty ludzkie, a jakich nie mają zwierzęta. Korzystać z prawa wyboru oznacza iść w kierunku wolności. Bo wolność wyboru to wolne życie. Dopóki nie masz wyboru choćby, co do tego, że palisz i nie potrafisz wybrać drugiej opcji, czyli odstawienia papierosów, dopóty pozostajesz niewolnikiem i sługą nikotyny. I w ten sposób sam sobie odbierasz wolność i zamykasz się w celi swego nałogu.

Masz wszystko, co potrzebne, aby wyjść z tej celi, to Ty masz do niej klucz. Weź go użyj do otwarcia drzwi, które dadzą Ci wolność, zdrowie, uśmiech i otwartość na świat. A możliwe, że drzwi są od dawna otwarte,

ale Ty z jakiś względów wciąż pozostajesz w tej celi. Zbierz siły, weź się w garść i zrób ten wielki, mały krok ku wolności.

Zobacz ile różnych rzeczy można robić w życiu, są tysiące zawodów, tysiące miast, setki państw. Każda opcja, jaką wybieramy to inny świat niż pozostałe. To nasza wolność wyboru. Jeśli obwiniasz kogoś, choćby polityków czy pracodawców o to, że nie pozwalają, ograniczają itp. to pomyśl, że tylko pokazują Ci to, że robisz to samo - pałac odbierasz sobie wolność. Zacznij od siebie, najpierw wymagaj od siebie samego bycia ideałem, jaki masz w głowie, a potem przejdź do innych. Ktoś kiedyś powiedział, że jeśli chcesz zmienić świat, to zacznij od siebie, ktoś inny powiedział, że widzimy włos w oku drugiego człowieka, a nie widzimy belki we własnym. I tak jest, zacznij zmiany od siebie.

Kiedyś zacząłeś palić i OK, chciałeś tego doświadczyć. Doświadczyłeś. Czy miałeś zamiar palić przez całe życie? Aż do śmierci, możliwe, że spowodowanej paleniem, a do tego bolesnej i powolnej? Czy taki był twój zamiar i intencja, kiedy sięgnąłeś po pierwszego w swoim życiu papierosa lub, kiedy widząc kogoś, kto pali pomyślałeś, że też byś chciał zapalić? Zastanów się nad tym. Jeśli jest coś, co jeszcze czujesz i chcesz doświadczyć i wiąże się to z paleniem to doświadcz tego i zakończ ten etap swojego życia. Może masz chęć zapalić wielkie cygaro albo prawdziwą fajkę? Zrób to, kup wielkie ogromne cygaro i je zapal, kup fajkę taką jaka Ci się podoba i tytoń taki, jaki chcesz i zapal. Wysyć palenie i już.

Jesteś wolny i masz prawo wyboru. Masz też prawo wybrać palenie, bo właśnie na tym polega prawdziwa i całkowita wolność. Narkoman również ma takie samo, jak i Ty prawo wyboru tego, co chce robić. On wybiera narkotyki, bo ma do tego prawo. Kiedy myślisz o narkomanie lub kiedy spotykasz zebrzącego alkoholika, bezdomnego pod sklepem czy na dworcu to czy zdajesz sobie sprawę z tego, że oni są wolnymi ludźmi, którzy dokonali wyborów w swoim życiu takich, które doprowadziły ich do tego miejsca gdzie są obecnie. Oni też są wolni, wolni w dokonywaniu wyborów, podejmowaniu decyzji dotyczących ich życia. Czy wg Ciebie i z Twojego punk-

tu widzenia bezdomny alkoholik lub narkoman na dworcu są osobami, dla których nie ma innych ścieżek w życiu? Czy wybrali najlepsze z możliwych opcji, jakie są dostępne? A czy Ty wybierasz dla siebie najlepsze możliwe opcje? Na pewno korzystasz w pełni z prawa wolności, jakie dostałeś tylko czy też wybierasz to, co jest dla Ciebie najlepsze, najbardziej wznoszące, ewolucyjne? Czy spełniasz swe marzenia paląc?

Pomyśl o ogrodzie, rosną w nim różne rośliny – piękne kwiaty, krzewy, małe drzewka owocowe, soczysta zielona trawa. A w niektórych miejscach są chwasty. Ty jesteś ogrodnikiem w tym ogrodzie. Jesteś opiekunem tego ogrodu. Jesteś twórcą tego ogrodu. Możesz robić w ogrodzie, co tylko zechcesz, możesz wszystko wyciąć i zaorać do brązowej ziemi, możesz spalić wszystko, możesz zostawić tylko trawę, możesz posadzić kolejne rośliny, możesz zrobić oczko wodne lub skalniaka, możesz pielęgnować chwasty zamiast innych roślin, możesz nawet wybudować małą lub większą altankę, możesz nawet nic nie robić tylko położyć się na trawie i patrzeć w niebo, możesz też opuścić ten ogród.

Takim Twoim ogrodem jest Twoje życie. Co wybierasz? Samą trawę, piękne rośliny, kwiaty, a może chwasty mają dla Ciebie najwięcej uroku, bo je lubisz, bo są takie ostre, kłujące i szybko rosną, a do tego zabierają przestrzeń wzrostu innym roślinom. Poniżej wymieniam różne składniki Twojego życia, dopisz też inne, jakie przychodzą Ci do głowy. Po prawej stronie napisz, jaka to roślina w Twoim ogrodzie, a może chwast.

Składnik życia	Roślina w Twoim ogrodzie
Ja	
Partnerka/partner	
Dzieci	
Rodzice	
Rodzina dalsza	
Przyjaciele	

Znajomi	
Współpracownicy	
Mieszkańcy Two- jego miasta	
Twoja praca	
Twoje mieszka- nie/dom	
Jedzenie	
Oddychanie	
Odczuwanie zmysłami	
Miłość	
Palenie	
Alkohol	
Inne używki	
Nauka	
Spokój	
Cisza	
Sen	

Myślę, że teraz bardziej rozumiesz swoją rolę w swoim życiu i też odpowiedzialność, jaką bierzesz za siebie i za swoje życie. To Ty jesteś główną osobą swojego życia. To Ty sprawiasz, że ono wygląda tak jak wygląda. To Ty masz największą moc i siłę, aby je zmienić i kształtować wg swojego uznania. Bądź świadomym Twórcą swojego życia, wybieraj to, co naprawdę jest prawdziwą wartością i wznosi Cię wyżej. Pamiętaj, że każde działanie niesie za sobą skutki – palisz i śmierdzisz, kochasz i jesteś szczęśliwy.

Na koniec trochę medycznych faktów o paleniu.

Jeden na dwóch wieloletnich palaczy umrze przedwcześnie z powodu palenia, tracąc średnio 21 lat życia. To jak gra w ruletkę - czarne-czerwone masz 50% szansy, że pałac będzie Ci dane i tak przeżyć 21 lat, które Ci się należą. Myślisz, że 50% to dużo? Idź do kasyna i zagraj to się przekonasz kto się wzbogaci - Ty czy kasyno?

Jeden na czterech wieloletnich palaczy umrze z powodu palenia w wieku średnim. Ciekawe ile masz jeszcze lat życia. Przestań palić.

Badania wykazują, że osoby palące są narażone na utratę wzroku, gdyż palenie obniża krążenie potrzebne do utrzymania elastyczności soczewek. Stracić wzrok? Zastanów się. Dobrze wiesz jak dym podrażnia oczy więc pomyśl co robi we wnętrzu organizmu. Pomyśl o swym wnętrzu, że jest tak samo delikatne jak oko. Przestań palić.

W Anglii każdego dnia do szpitali trafia 1000 osób z chorobami spowodowanymi paleniem tytoniu.

Choroby śmiertelne do jakich prowadzi palenie:

NOWOTWORY:

Płuc

Górnych dróg oddechowych

Przełyku

Jamy ustnej

Krwi

Nerki

Żołądka

Trzustki

Białaczka szpikowa

Choroby układu oddechowego:

Zapalenie płuc

Przewlekła obturacyjna choroba płuc

Jak myślisz w jakim stanie są Twoje płuca? Polecam pójść i zrobić prześwietlenie, abyś miał pełną świadomość tego, jak wygląda Twój główny organ życia. Bez tlenu człowiek umiera bardzo szybko. Płuca są silnikiem który dostarcza tlen. Szkoda Ci pieniędzy na badanie? Na pewno ktoś kto Cię kocha zapłaci za te badania. Zdobądź się na odwagę stanąć oko w oko z obrazem Twoich płuc.

Choroby układu krążenia:

Niedokrwienna choroba serca

Choroba naczyniowo-mózgowa

Tętniak aorty

Zwyrodnienie mięśnia sercowego

Miażdżyca tętnic

Poza tym palenie sprzyja występowaniu wielu schorzeń i dolegliwości:

Angina, ból pleców, ból szyi, cukrzyca, depresja, gruźlica, grypa, impotencja, łuszczyca, osteoporoza, utrata wzroku, wrzody żołądka, wypadanie zębów, zaćma, zmarszczki.

Ale palenie również osłabia różne funkcje organizmu:

Ejakulacja – mniejsze natężenie;

Menopauza – u palaczek pojawia się o około 2 lata wcześniej;

Płodność – u kobiet obniżona o 30%;

Nasienie – mniejsza ilość żywych plemników;

POŻEGNANIE

Dotarłeś do punktu, który jest pożegnaniem się z paleniem, tytoniem, smrodem, dymem i wszystkim, co wiąże się ze światem uzależnienia od nikotyny. Jesteś bogatszy o całe moje doświadczenie ponad 10-letniego palenia dokładnie przeanalizowane i zrozumiane. Dzieląc się tą wiedzą zdobytą w żywy sposób daję Ci energię do tego abyś jeśli tylko zechcesz spokojnie wytrwał w postanowieniu o tym, aby żyć pełnią wolności, czyli bez palenia. Możliwe, że palisz o wiele dłużej niż ja paliłem i sobie myślisz, co on wie o paleniu. Jasne tylko zobacz też to, że Ty nadal palisz, a ja przestałem, zrozumiałem i przestałem. I właśnie to ode mnie dostajesz – zrozumienie poparte doświadczeniem i pełnym poznaniem.

Nie ma tu magicznego sposobu na to, aby przestać palić, testowałem ich wiele z różnymi rezultatami i każda metoda może być dobra dla Ciebie, nawet taka, która nikomu innemu nie pomoże przestać palić. Pomyśl, że wyruszasz w podróż i masz swój cel, metoda osiągnięcia tego celu jest jak jedna z wielu dróg, które do niego prowadzą. Jedna osoba lubi jechać autostradą, inna drogą pośród lasów, jeszcze inna woli samolot, albo rower, a ktoś stwierdzi, że chce odbyć tę drogę pieszo, bo wtedy więcej zobaczy i więcej doświadczy.

Ty też masz już swój cel – przestać palić i być wolnym od nikotyny. Droga jaką wybierzesz jest Twoją drogą i ważne jest abyś nią szedł aż do samego końca, aż do momentu kiedy dotrzesz do celu. Tak naprawdę zapalając już pierwszego papierosa w swoim życiu stanąłeś na drodze do tego, aby przestać palić. A jeśli będziesz chciał to zawsze możesz się do mnie w myślach zwrócić z pytaniem, co ja bym zrobił na Twoim miejscu. Na pewno dostaniesz odpowiedź.

Na koniec dam Ci coś, co wzmocni Twoje działania i doda odpowiedniej dawki energii pomocnej i wspierającej Cię w drodze do celu.

„Jestem wolny od nikotyny, moje życie jest Miłością, Radością i Szczęściem”

Niech to zdanie będzie Twoim przewodnim zdaniem każdego dnia. Powtarzaj je sobie rano w łóżku, przed lustrem, jadąc samochodem, rowerem, idąc pieszo, zasypiaj z tym zdaniem w głowie. Aby wzmocnić działanie kup sobie zeszyt, który stanie się Twoim Bankiem i codziennie pisz na swoim koncie to zdanie ponad 10 razy. Po czasie jaki uznasz za odpowiedni zmień zdanie przewodnie na „Moje życie jest Miłością, Radością i Szczęściem”.

Mów też do siebie na głos w drugiej osobie „ (twoje imię i nazwisko) jesteś wolny od nikotyny, Twoje życie jest Miłością, Radością i Szczęściem”



Mariusz Maksymilian Jasionowski

- urodziłem się w 1976 roku
- jestem „artystą” – maluję, rysuję, piszę, rzeźbię, tworzę życie...
- moją religią jest Multireligijna Miłość
- odżywiam się owocami zrodzonymi z energii życia - Słońca

Masz pytanie do mnie? Chciałbyś podzielić się swoją opinią, uwagami, pomysłem? Potrzebujesz porady, wsparcia?

Pisz śmiało - max@omax.la

Oto moje przesłanie Miłości – podaj dalej i wciel je w swoje życie.

Jesteś Aniołem MIŁOŚCI. Znalazłeś się tu, na Ziemi z dwóch powodów – MIŁOŚĆ & ŚWIATŁO. Zapomnij o wszystkim innym.

Oto Sekrety MIŁOŚCI:

1. Bądź ŹRÓDŁEM MIŁOŚCI – zaakceptuj & POKOCHAJ siebie samego takiego jakim jesteś. Stań przed lustrem, popatrz sobie prosto w oczy i powiedz sam do siebie KOCHAM CIĘ...

2. Praca z ENERGIA MIŁOŚCI – wysyłaj MIŁOŚĆ do osób dookoła Ciebie – patrząc im prosto w oczy powiedz (w myślach) KOCHAM CIĘ...

3. Dzielenie się MIŁOŚCIĄ – cokolwiek robisz wkładaj w to zajęcie ENERGIE MIŁOŚCI, im więcej energii włożysz tym lepsze rezultaty otrzymasz. Spełniaj swoje Marzenia...

Z MIŁOŚCIĄ Anioł Max