

**Autor:**

Dušan Simonović

**Glavni urednik:**

Deliša Simonović

**Lektor:**

Goran Kvirgić

**Grafička priprema:**

Ivan Barbić

**Izdavač:**

“Kora” d.o.o.  
Jure Kaštelana 4  
44 320 Kutina

**Tisak:**

**PAGON** d.o.o., Novska

© D. Simonović Sva prava objavljivanja pridržana.

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica, Zagreb

UDK 613.84  
178.7

SIMONOVIĆ, Dušan

Kako se osloboditi pušenja? :  
cjeloviti tečaj oslobađanja od pušenja po  
sistemu malih koraka / D. «Dušan»  
Simonović. - Kutina : Kora, 1999. - 96  
str. : 31cm

ISBN 953-97751-0-8

990226048

## **Važna napomena**

Sastavni dio ove knjige je i “Registracijski blok”, koji se prima zajedno s knjigom pri njenoj kupovini.

Registracijski blok ima 20 listića.

REGISTRACIJSKI  
BLOK



# Sadržaj

Anatomija pušačkog ropstva .....	1
Tvoj novi smjer i put .....	6
Malim koracima do slobode od pušenja .....	10
Motivacija je Tvoja pokretačka snaga .....	14
Prvi tjedan tečaja .....	17
Priprema, pozor, sad .....	17
Tabela tjednih prosjeka .....	21
Tvoji zadaci u prvom tjednu .....	24
Drugi tjedan tečaja .....	27
Osoba za podršku .....	27
Specijalni zadatak .....	29
Tvoji zadaci drugog tjedna .....	31
Treći tjedan tečaja .....	33
Usporavanje brzine započinje s trećim tjednom.....	33
“Dnevni plan” u registracijskom bloku .....	36
Tvoji zadaci trećeg tjedna .....	38
Četvrti tjedan tečaja .....	41
Nastavak smanjivanja brzine .....	41
Kava, crni čaj, kola, alkohol .....	42
Tvoji zadaci četvrtog tjedna .....	44
Peti tjedan tečaja .....	47
Prva cigareta tijekom dana .....	47
Napredovanje u smanjivanju brzine .....	49
Tvoji zadaci petog tjedna .....	51

Šesti tjedan tečaja .....	53
Smanjivanje brzine programiranim ponašanjem.....	53
Tvoji zadaci šestog tjedna .....	54
Sedmi tjedan tečaja.....	57
Strah od slobode.....	57
Odskočna daska.....	59
Potpuno prihvaćanje krajnjeg cilja tečaja.....	61
Totalna odluka.....	66
Tvoji zadaci sedmog tjedna.....	69
Osmi tjedan tečaja .....	71
Tvoji zadaci osmog tjedna .....	71
Deveti tjedan tečaja .....	75
Tvoji zadaci devetog tjedna .....	75
Dvije varijante izvođenja ovog tečaja .....	77
Grupni rad .....	78
Što je dobro znati nakon uspješno završenog tečaja.....	82
Tvoja “Tabela tjednih prosjeka”.....	86

## Anatomija pušačkog ropstva

Dobro došao na tečaj oslobađanja od pušenja.

Možda to Tebi sada, na samom početku, taj cijeli poduhvat, izgleda kao neko maglovito putovanje u zemlju nepoznatu. Da, međutim, dobro je znati da je staza kroz nju potpuno utabana, mostovi su sagrađeni, a i šikare su prokrčene. Pred Tobom stoji jedino onaj najvažniji zadatak, a to je da korak po korak prođeš čitavom stazom do kraja i da proživiš to izuzetno zanimljivo putovanje do sunčane slobode.

Sigurno si već čuo neke koji kažu: "Ma, nema tu puno filozofije, čovjek mora jednostavno prestati s pušenjem i to je sve." Da, super, odlično. Tko može tako, onda neka i učini, ili ako je već učinio - O.K., ali nisu svi ljudi isti i svatko može postići taj isti cilj na neki drugi način. Tako je i ova knjiga rezultat jednog praktičnog iskustva o jednom od tih drugih načina, koji se potpuno prilagođava svačijem stanju i nivou pušačke navike i ovisnosti o nikotinu.

Kada sam se oslobodio od robovanja cigaretama, često sam bio zapitkivan od pušača poznanika kako sam to uspio postići. Naravno, nitko nije imao strpljenja više od pet minuta čuti čarobnu formulu uspjeha. Tako sam svaki put pri odgovaranju pokušavao naći prave riječi kako bih u najkraćim crtama iznio čitav sistem koji vodi do sigurnog uspjeha. Svaki poznanik je tako dobio samo jedan mali dio sistema za koji je on bio posebno zainteresiran. Nisam bio zadovoljan sa svojim skraćenim opisima i to me

motiviralo i navelo na to da konačno sve cjelovito iznesem u jednom komadu i da to bude pristupačno svakome tko je zainteresiran za oslobađanje od pušenja. Eto, tako je to došlo i do Tebe.

Prije nego što krenemo na sam tečaj, dobro je pogledati što se zapravo događa kod pušača i zašto je pušač vezan za pušenje, tj. da pogledamo u anatomiju pušačkog ropstva. To ima također važnu praktičnu ulogu za sam tečaj zbog toga što tim prvim korakom ulazimo u upoznavanje nekih osnovnih procesa koji se dešavaju pri pušenju.

Dakle, iako je sam okus cigarete prilično odbojan, Ti više ne primjećuješ tu neugodnost zbog Tvog dugogodišnjeg treninga. Isto tako je, po mom shvaćanju, potpuno neprirodna radnja ispunjavati pluća gustim dimom. Prirodna reakcija, kao što je to možda bilo i kod Tebe na početku, je kašalj, slabost i izbjegavanje udisanja dima. Pa, zašto smo onda uopće postali pušači?

Što Ti misliš o tome?

Svaki pušač je sebi dopustio da bude zarobljen i okovan s dva debela lanca.

**Prvi je nikotinska ovisnost** u koju čovjek brzo upada i onda organizam traži dopunjavanje nivoa te droge kada njegova količina u krvi počinje opadati zbog prirodnog procesa njegove eliminacije iz tijela. Zbog toga, nakon nekog određenog vremena nepušenja, dolazi do izrazite potrebe da se zapali još jedna cigareta. To su simptomi povlačenja droge iz tijela, koji produciraju osjećaj da nešto nedostaje, osjećaj praznine, nedostatka i tada se Ti, naravno, ponovno podsjećaš i krećeš prema novoj cigareti,

iako je ona neukusna, neprirodna i otrovna. Tijelo, međutim, može sasvim dobro funkcionirati i bez tog otrova i on mu u stvari uopće nije potreban.

Osim te nikotinske ovisnosti koja Te uvijek iznova podsjeća da zapališ još jednu, Ti si tijekom dugogodišnjeg uvježbavanja jedne te iste radnje razvio i jednu tzv. **psihološku naviku pušenja**. To je taj **drugi** debeli lanac kojim su pušači okovani. Psihološka navika koja vezuje radnju pušenja uz određene aktivnosti, situacije, stanja, raspoloženja ili emocije. Na primjer, zbog velikog broja ponavljanja tijekom više godina, Ti si, recimo, razvio naviku pušenja dok piješ kavu, kad nešto ili nekoga čekaš, dok telefoniraš, kad gledaš utakmicu, itd... Ima bezbroj varijanti, već kako je tko razvio svoje navike. Što je pušački staž duži, to se formira više psiholoških navika pušenja, tj. sve više situacija u kojima pušač "obavezno mora pušiti".

Ovaj drugi debeli lanac sam, za potrebe ovog tečaja, uvjetno nazvao "psihološka navika pušenja", kako bih istakao razliku u odnosu na nikotinsku ovisnost, koja ima nešto naglašeniji tjelesni karakter. Dakle, radi se o dvije isprepletene komponente, a to su tjelesna **ovisnost** o nikotinu i psihološka **navika** pušenja u određenim okolnostima.

Za one koji žele realniji doživljaj posebno za svaki od ova dva pušačka okova, možete napraviti sljedeće eksperimente:

**1. Eksperiment** za svjesno doživljavanje efekata **tjelesne ovisnosti o nikotinu**.

Podi u kino na neki film koji traje barem dva sata ili duže.

Naravno, idi u kino u kojem pušenje nije dozvoljeno. Kada završi predstava, nemoj zapaliti i kreni u šetnju bez pušenja. Promatraj svoje opće stanje, kao i osjećaje, misli i, naravno, okolinu - da se negdje ne spotakneš. Dobro je da šetnja traje barem pola sata do sat vremena. Ono što ćeš osjećati tijekom te šetnje su simptomi povlačenja nikotina iz tijela. To je taj osjećaj praznine i da nešto nedostaje, osjećaj koji te ne može ubiti ili Ti bilo kako naškoditi, ali upravo je on taj koji Te zarobio i drži te u ropstvu, a isporučio Te u ruke proizvođača cigareta. Ovim eksperimentom možeš jasno doživjeti djelovanje nikotina na tvoje tijelo, a onda i na tvoje osjećaje, misli, odluke i ponašanje. Kad Ti bude potpuno realan doživljaj nikotinske ovisnosti, možeš prekinuti eksperiment.

**2.** Ovaj drugi **eksperiment**, u kojem možeš doživjeti djelovanje **psihološke navike pušenja**, možeš izvesti tek nakon nekog vremena samopromatranja. Pošto je tzv. psihološka navika pušenja jedan automatizirani i dobrim dijelom nesvjesni proces, dobar dio pušača ga ne primjećuje kod sebe. Pažljivim samopromatranjem moći ćeš ustanoviti u kojim to situacijama gotovo obavezno moraš pušiti, onda kada automatski pališ cigaretu. To je vrlo individualna stvar, ali ima i situacija koje su mnogima zajedničke. Recimo, ako si Ti jedan od onih koji ne mogu telefonirati a da ne puše, onda pokušaj voditi neki petnaestminutni telefonski razgovor za vrijeme kojega nećeš zapaliti niti jednu jedinu cigaretu. Eto, tako - samo eksperimenta radi. Možeš pušiti prije i poslije razgovora, ali za vrijeme telefoniranja ništa. Isto to možeš učiniti dok piješ kavu, nakon jela... ili za vrijeme ili nakon neke druge



radnje u vezi koje imaš naviku obavezno pušiti. Nastavi dva-tri dana raditi taj eksperiment, dok potpuno ne doživiš okove navike koju si godinama uvježbavao. Ovaj drugi lanac kojim si okovan za pušenje uvijek iznova dodaje na brzini pušenja, tj. Ti počinješ dodatno pušiti i kada si već nikotinski zadovoljio svoju ovisnost, ali onda dolaze situacije u kojima obavezno pušiš i onda pušiš još više i ujedno treniraš svoje tijelo da postaje sve više ovisno o nikotinu.

Dakle, radi se o začaranom krugu tjelesne ovisnosti o nikotinu i tzv. psihološke navike, koji raduje jedino proizvođače duhana, jer oni znaju da ćeš Ti, čak i kad cigarete poskupe, radije kupiti cigarete nego kruh i mlijeko. Postoje ljudi koji su jednom ili par puta pokušali prestati s pušenjem, a kad im to nije iz prve pošlo za rukom, oni su odlučili da više ne pokušavaju tu stvar dovesti u red. Šteta, jer oni nisu sagledali sve okolnosti u kojima su pokušavali prestati s pušenjem. Oni nisu bili svjesni dvostrukog lanca kojim su bili okovani i nisu imali prikladnu metodu oslobađanja od tih snažnih, ali nevidljivih okova. Na kraju krajeva, ovisnost o nikotinu i navika pušenja nisu neke lako opipljive stvari zato jer je njihovo djelovanje vrlo suptilno i oslobađanje od njih može biti olakšano ako smo barem donekle svjesni njihovog skrivenog djelovanja. Ti, međutim, imaš sada zrelu mogućnost učiniti nešto u tom pravcu - izvući se iz ovisnosti i osloboditi navike te krenuti ovim, ovdje utabanim putem do slobode. Sada kada postoji sistem za izlazak iz tog pušačkog labirinta, stvari stoje sasvim drugačije i sada će pokušaj oslobađanja od pušenja uroditi plodom.

## Tvoj novi smjer i put

Već sada na početku želim Te ohrabriti da, bez obzira što Ti misliš o sebi i svojim mogućnostima, pri oslobađanju od pušačke napasti trebaš znati da nema takvog okorjelog pušača koji to ne bi mogao postići. Recimo, moj primjer je također ohrabrujući. Smatrao sam da možda svatko može uspjeti u tome, ali svoj uspjeh si nikako nisam mogao zamisliti. Svi moji drugi problemi koji čekaju neriješeni, pa sad još i to s pušenjem... ne, to ne može funkcionirati. Pa zatim stalno odlaganje tog problema za mirnija vremena, koja naravno nikada ne dolaze...

Na sreću, ipak sam znao - ako u jednom pokušaju čovjek ne uspije, sljedeći put neće biti lakše, ali najlošija varijanta je uopće ne pokušavati osloboditi se tog ropstva. Nekoliko stotina puta sam pokušavao prestati s pušenjem, išao sam na tečajeve i nije išlo, ali kada sam upotrijebio ovaj sistem koji sada i Tebi ovdje iznosim, onda su stvari krenule sasvim drugim tokom i dovele su me direktno do cilja. Dakle, nije važno koliko pušiš i što sada misliš o Tvojim šansama, to će se sve srediti i uspjeh je neizbježan ako se budeš uporno držao smjernica koje su ovdje izložene. Pročitaj svaki zadatak ili poglavlje za tjedan koji je pred tobom – jednom, dva ili više puta, da Ti postane sasvim jasno što i kako treba raditi i onda kreni hrabro tim malim koracima, uporno po zacrtanom putu u carstvo Tvoje slobode od pušenja.

Sada ću ukratko spomenuti neke barijere koje je preporučljivo izbjegavati i time sebi u mnogome olakšati put do potpune slobode od pušenja.

Postoji jedna skrivena zamka koja se ponekad javlja kod nekih pušača kada oni zažele nešto poduzeti u vezi svog pušenja, a ta je da oni kao krajnji cilj postavljaju samo smanjivanje pušenja, umjesto da za krajnji cilj postave potpuno oslobađanje od pušenja. Praksa je pokazala da smanjivanje pušenja na duži rok nije izvedivo. Moguće je privremeno smanjiti pušenje, kao što se to radi i na ovom tečaju, ali cilj ovog privremenog smanjivanja je samo olakšavanje pristupa konačnom i potpunom oslobađanju od pušenja. Svi oni koje poznajem i koji su za krajnji cilj postavili smanjenje pušenja, nisu uspjeli. Svi su se nakon privremenog smanjenja ponovno vratili na svoj standardni nivo pušenja. Zato mislim da, ako se za krajnji cilj uzme samo smanjivanje pušenja, osim vrlo rijetkih izuzetaka, to vodi u neuspjeh i nezadovoljstvo. Ne trebamo potcjenjivati snagu **dvostrukih okova**, koje naravno možemo na početku malo stanjiti, ali ih na kraju ipak moramo **potpuno prerezati**, kako bi ostvarili svoju potpunu slobodu od njih. Smatram da je dobro to znati i zato Ti preporučujem da si za krajnji cilj tečaja postaviš potpuno oslobađanje od pušenja, jer jedino to može biti realno ostvarivi rezultat ovog tečaja. No, to je stvar Tvoje osobne opredijeljenosti i odluke.

Želio bih Ti iznijeti i jedno iskustvo i stav u vezi navodnih pomoćnih sredstava pri oslobađanju od pušenja, koja su postala komercijalni hitovi, kao što su nikotinske žvakaće gume, nikotinski flasteri i slično. Moj najtopliji savjet je da ne zbunjuješ sebe sa tim stvarima tijekom ovog tečaja, jer, prema mom vlastitom iskustvu, one ne daju nikakve rezultate, već samo otežavaju i odugovlače proces stvarnog

potpunog oslobađanja. Onda kada ti je cilj uzimati sve manje nikotina u tijelo ili potpuno prekinuti s nikotinom, onda Ti sa žvakaćim gumama ili flasterima ponovno unosiš tu drogu u tijelo. Mnogi ljudi su pokušavali, pa i ja nažalost, s tim flasterima, žvakaćim gumama ili sličnim metodama i na kraju su se vratili tečajevima poput ovog koji se ovdje iznosi i tek onda su se konačno uspjeli osloboditi pušenja. Kao prvo, potrebno je malo uhodavanja kako bi se osposobio za kretanje po stazama koje vode u slobodu i postepeno prihvatio taj novi pravac i produbio nove kanale kretanja, koji je za Tebe, kao i za sve koji žele prestati s pušenjem, vrlo značajan. Ukoliko nekoliko tjedana, koliko traje ovaj tečaj, budeš malo više privučen i koncentriran ili ponekad i zanosno obuzet svojim procesom oslobađanja od pušenja, to je sasvim u redu. Bolje je par tjedana biti malo više svjesno fokusiran, nego čitav život zarobljen. Usmjerenost na rad će se sama od sebe razviti ako se pridržavaš koraćanja po ukazanoj stazi. Kako bi ostvario barem minimalnu koncentraciju na proces oslobađanja, dobro je pronaći vlastiti način na koji ćeš se **što češće moguće podsjećati na svoju želju i namjeru da se oslobodiš pušenja**. Jedan moj vrlo dobar poznanik je to radio tako da je pri pušenju svake cigarete sebe prisjećao na svoju namjeru da se oslobodi tog ropstva. To nije loša stvar, i sam sam ju sprovodio u djelo i mogu reći da je meni bila od velike pomoći. Recimo, također je vrlo dobro donijeti odluku da nećeš pušiti dok čitaš ovu knjigu. Ako Ti se puši, ostavi čitanje, popuši i kad si dovršio pušenje, vrati se ponovno čitanju. Ti možeš prihvatiti ili odbaciti bilo koji savjet ili sistem koji je u ovoj knjizi

predložen i to je stvar Tvoje osobne slobode, ukusa i odluke. Međutim, stvari stoje ovako: što više prijedloga iz ove knjige budeš primijenio u praksi, to ćeš brže i lakše prolaziti kroz sve korake koji stoje pred tobom i time sebi olakšati konačni skok u slobodu. **Postoji, međutim, jedan uvjet bez kojeg se ovaj kurs ne može uopće ispravno izvesti** i, što je najvažnije, dinamika ovog kursa se gradi na tom vrlo važnom faktoru, na kojem se onda izvodi i put u slobodu od pušačke ovisnosti i navike. **Taj uvjet je registracija svake popušene cigarete i glasi: "Svaki put prije nego zapališ cigaretu, ubilježi taj događaj u registracijski blok s jednom crticom"**. Na tu temu kontinuiranog svakodnevnog registriranja svake popušene cigarete ćemo još dosta čuti, ali za sada je dovoljno pripremiti se na taj mali, laki, ali vrlo značajan korak koji Te čeka i koji gradi stepenice do sunčane slobode. Čitav ovaj tečaj je građen na malim koracima, koje je lako izvesti kada se slijede uputstva iz ove knjige. Dakle, radit ćemo male korake, ali ćemo stalno napredovati dok ne dodemo do jedne točke gdje više ne možemo dalje koračati. Kad smo došli do te točke gdje više ne možemo učiniti ni jedan mali korak dalje, tada smo stigli na očekivanu i željenu **odskočnu dasku**, sa koje skaćemo u slobodu. No, to je samo opći opis onog što nas čeka, a sada idemo dalje kao što smo najavili - korak po korak.

## Malim koracima do slobode od pušenja

Nepušači nemaju taj problem s pušenjem. Oni imaju jedan problem manje u životu, a time i više vremena, snage, zdravlja i slobode da se suoče sa svojim životom. Stanje je kod Tebe, međutim, takvo kakvo je, ali Ti sada možeš ustanoviti što bi se tu moglo promijeniti. Praksa je pokazala da se kod tog problema s pušenjem sve može izmijeniti. Čovjek se može bez ikakvih negativnih posljedica potpuno osloboditi okova pušenja, odnosno nikotinske ovisnosti i navike pušenja. Što ćeš učiniti sa novim viškom životne energije kad prestaneš pušiti? To će biti pitanje koje ćeš uskoro moći rješavati ako se odlučiš krenuti ovim putem u svoje oslobođenje. Evo, recimo, kod mene se višak energije sada slijeva u stvaranje ove komunikacije s Tobom, kojom želim podijeliti svoje iskustvo i saznanja stečena u praksi pri oslobađanju od pušenja, što uključuje i informacije koje sam dobio od drugih koji su se također bavili tim problemom.

Na ovom tečaju se uopće nećemo baviti razlozima za oslobađanje od pušenja. Ukoliko netko ne želi ili ne vidi razloge za oslobađanje od te ovisnosti, tj. godinama uvježbavane navike trovanja vlastitog tijela, onda takvome nije ni potreban ovaj tečaj. Ovo je samo za one koji prihvaćaju da im je potrebna nekakva pomoć u oslobađanju od tog zla, koji žele da to u vezi pušenja postane stvar koju će oni kontrolirati, a ne ono njih, koji već imaju određeni nivo motivacije za oslobađanjem od te napasti. Kako ćeš, međutim, otkriti je li ovo prava knjiga

za Tebe? Ovu knjigu možeš pročitati jednom, dvaput ili deset ili stotinu puta, ali njenu stvarnu praktičnu vrijednost nećeš moći dokučiti samo čitanjem. Zašto? Pa zato što kod ove knjige nije važan stil pisanja, ljepota, značaj ili logika sistema, ideja ili riječi. Ovdje je u pitanju samo opis tehnika ili metoda koje se praktično sprovode pri oslobađanju od pušenja. Možda će Ti se cijela koncepcija ove metodologije sviđati, možda i ne, ali, bez obzira na sve to, samim čitanjem se ne može otkriti njena djelotvornost. Čak uopće nije niti potrebno da se slažeš ili da vjeruješ u efikasnost ovog sistema, jer se on ne osniva na slaganju ili na vjerovanju. Jedini mogući ispravni način provjere vrijednosti ovog priručnika i njenog principa jest praktična primjena navedenih tehnika, postupaka ili, kako su ovdje nazvani, "malih koraka". Dovoljno je samo da sve male korake praktično sprovodiš u djelo. To je ujedno i najbolji način provjere njihove stvarne djelotvornosti za Tebe. Zato Ti najtoplije predlažem da kreneš korak po korak u praktičnu primjenu svih postupaka koje Ti nudi ovaj vodič.

Problem koji još uvijek imaš u vezi robovanja pušenju imaju i milioni, a možda će se taj problem popeti i na brojku od milijardu pojedinaca, ako se uskoro nešto konkretno i efikasno ne poduzme u sprečavanju tog zla. Vjerujem da će se čovječanstvo jednog dana potpuno osloboditi pušenja i tada tečajevi ovog tipa više neće biti potrebni. Ali, da bi se to ostvarilo, svaki pojedinac koji je stjecajem okolnosti zahvaćen tom zarazom treba u sebi i sa sobom krenuti u slobodu iz tog robovanja, jer se jedino tako može početi sužavati rasprostranjenost te napasti i

dovesti do njenog konačnog iskorijenjivanja. To ujedno znači da jedino Ti možeš sebe izvesti iz tog zatočeništva, a isto tako je i sa svima ostalima koji su, kao i Ti, u lancima te iste ovisnosti i navike.

Odgovornost za pridržavanje i provođenje sistema koji je ovdje iznesen leži samo na Tebi. Nitko ne može, čak i da hoće, oduzeti odgovornost za provedbu ovih aktivnosti od Tebe. Ovo je samo plan putovanja, ali putovanje možeš jedino Ti sam u praksi ostvariti. Ti si već nešto konkretno i uradio nabavivši ovaj plan za putovanje do slobode. Zbog toga Ti iskreno čestitam na odluci da kupiš ovu knjigu, jer time si pokazao konkretnu motivaciju da se riješiš tog problema. Ukoliko i Tebi ovaj sistem pomogne u ostvarenju Tvog cilja, onda ćeš jednoga dana i Ti moći nekom ukazati na put do rješenja i pružiti podršku u oslobađanju od pušenja. Sloboda od te navike i ovisnosti, kao i čisti zrak za Tvoje tijelo, Te željno očekuju i raduju se Tvom ponovnom susretu, jer, nemoj zaboraviti, Ti si već jednom bio slobodan od tog ropstva, prije nego si u njega upao.

Sjećaš li se kako je to sve kod Tebe naivno počelo s jednom jedinom cigaretom?

Da bi Ti uopće krenuo na put oslobađanja od nikotinske ovisnosti i navike pušenja, potrebna Ti je barem **želja** da to postigneš. Želja za slobodom od pušenja je sasvim dovoljna za početak, a sve ostalo što je potrebno za konačni uspjeh pribavit ćeš malim koracim na ovom putovanju do slobode. Onaj tko ima ne samo želju, već i jasnu namjeru ili kristalno jasnu odluku, njemu će svi koraci ovog tečaja biti nešto lakši nego za one koji na samom



početku imaju samo malu želju. No, kako smo rekli, i ona je dovoljna za početak. Ono što je važno na ovom tečaju je to da uvijek ideš dalje za jedan mali korak, korak koji je za tebe lako izvediv i da se tijekom ovog tečaja usredotočavaš samo na onaj mali korak koji stoji pred tobom, a sve ostale korake koje ćeš učiniti kasnije ostavi izvan svoje pažnje. Drži se samo onog malog zadatka koji je "sada" aktualan, a sve ostalo što kasnije dolazi - time se pozabavi kada za to dođe vrijeme. Samo naprijed, vrata su otvorena i čekaju jedino na Tvoj ulazak.

## Motivacija je Tvoja pokretačka snaga

Ti ne moraš biti veliki mag jake volje da bi uspio u oslobađanju od pušenja. Mnogi ljudi su se već oslobodili te ovisnosti, a da uopće nisu neki veliki majstori jake volje. Među te pripadam i sam, a ipak sam uspio uploviti u život bez robovanja cigaretama.

Veliki broj stručnjaka na tom području se slaže da nije jaka volja ta koja omogućuje oslobađanje od pušenja, već je to motivacija. Bez obzira na motiv koji Te potiče da prestaneš s pušenjem, vrlo je dobro da taj motiv, tj. razlog, potpuno osvijestiš i da s njim imaš kontakt što je češće moguće. Postoji jednostavan sistem za ispunjenje tog cilja. Vlastoručno ispiši na list papira odgovore na sljedeća dva pitanja:

1. Zašto se želim osloboditi od pušenja?
2. Što će mi donijeti sloboda od pušačkog ropstva?

Najbolje da to sada odmah učiniš, a kad završiš s odgovaranjem na ova dva pitanja, onda taj list papira nalijepi na neko mjesto na kojem ćeš ga neizbježno morati barem jednom dnevno pogledati ili uočiti. Na primjer, kod mnogih je jako dobro mjesto ogledalo u kupaonici ili bilo koje drugo mjesto na kojem ćeš ga češće susresti. Čitajući ga, Ti ćeš se svakodnevno sresti sa svojim motivom. Mi smo ponekad skloni zaboraviti što smo zapravo htjeli i zašto smo to htjeli, a da se to ne dogodi, ovaj mali korak nam pomaže i značajno doprinosi našem

napredovanju do uspjeha.

Čovjek se ustvari osjeća istinski zadovoljan, cjelovit i ispunjen kad **r a d i** ono što smatra da je ispravno. Dakle, evo jedne vrlo jasne i glasne prilike da osjetiš zadovoljstvo i ispunjenost tijekom čitavog ovog tečaja oslobađanja od pušačkog ropstva. Sve što radiš da bi se oslobodio pušačkog ropstva će za Tebe biti izvor istinskog zadovoljstva jer Ti radiš ono što smatraš da je ispravno. To što Ti smatraš da je ispravno si i napisao kao odgovor na ona dva gornja pitanja. Čak i kad nešto nije tako jednostavno ili izgleda da nije lako, to će ipak biti izvor Tvog istinskog zadovoljstva, jer Ti znaš da je to što radiš prava stvar koja će Ti donijeti zdraviji, slobodniji i prirodniji život.

Danas može biti taj svečani dan kada se možeš odlučiti za polazak na put u slobodu od pušenja. Sutra će uvijek biti neka budućnost, a jedino vrijeme koje stvarno postoji je **s a d a**. Dakle, čitati ove redove je dobar početak, ali ono istinsko pravo zadovoljstvo dolazi kroz akciju sprovođenja u djelo onoga što smatraš ispravnim. Odredi dan kada ćeš započeti s tečajem, tj. s njegovim prvim tjednom i kreni hrabro jer **Ti ne možeš ništa izgubiti, Ti možeš samo sve dobiti**. Najbolje je ovaj tečaj započeti u ponedjeljak, jer tako se možeš dan ranije, tj. u nedjelju, svaki put dobro teoretski pripremiti za svoje praktične aktivnosti u sljedećem tjednu.

Eto, toliko za teoretski uvod i psihološku pripremu, a sad idemo dalje u čistu akciju, koja donosi zadovoljstvo praktične provedbe ovog sistema.