



USZLACHETNIANIE ZASOBÓW OSOBOWYCH

CZTERY PORY SUKCESU

ZBIÓR PUBLIKACJI

www.etito.pl/4b.php

DZIAŁ III

(SZKICE I ODCZYTY)

OPUSZCZANIE NAWYKÓW

Było to zimą roku 2000. Mieszkałem w Gdyni w bloku przy ulicy Chyłońskiej. Po drugiej stronie tej ulicy był mały sklepik czynny również jako nocny. Pewnego wieczoru siedziałem w piżamie przed telewizorem i gdzieś około dwudziestej trzeciej wstałem, ubrałem się i wyszedłem do owego sklepiku. Kupiłem tam dwie butelki piwa, po czym wróciłem do mieszkania. Rozebrałem się, otworzyłem jedną z butelek i wlałem sobie do szklaneczki złocistego napoju. Rozsiadłem się we foteliku i zacząłem się delektować wspaniałym smakiem polskiego piwa. Gdy kończyła się zawartość szklaneczki... nagle doszła do mnie świadomość. „Ty cymbale (mówił do mnie jakiś wewnętrzny głos) czy kiedykolwiek, ktokolwiek zmusiłby Ciebie do pójścia o jedenastej w nocy po piwo? Do tego byłeś już po wieczornym prysznicu i gotów do snu, a tu musiałeś się ubrać by wyjść na mróz... czy cie Pan Bóg opuścił?” Posiedziałem jeszcze chwilę, by z dystansu przyjrzeć się temu co zaszło. Tak. Jakiś drugi „JA” *zniewolił* mnie tak bardzo, że wysłał mnie po piwo, a ja mu na to pozwalałam! Dość tego! Pozostałą część piwa z butelki wylałem do umywalki, a drugą butelkę postawiłem na półpiętrze klatki schodowej (na pewno ktoś się ucieszył ☺), co by się nie zmarnowało. Tak, **pozostawiając niechciany nawyk, odzyskałem wolność**. To był nie pamiętam który z kolei, ale już ostatni raz gdy *wysłałem siebie po piwo*.

Niezależnie od tego czy jest to nałóg czy tylko coś co nazywasz przyzwyczajeniem lub manierą, to obowiązują tu takie same prawidła. Najpierw zastanów się czy na pewno chcesz się rozstać z tą energią, co Ciebie uwiązało i do czego było Ci to przyzwyczajenie potrzebne i podejmij decyzję. Teraz zastanów się co chciałbyś otrzymać – dać sobie – w zamian. To bardzo ważne. Nasza podświadomość nie lubi pustki i tak łatwo nie da sobie zabrać wygodnego nawyku, ale chętnie zamieni go na inny – *przyjmie nowe rozkazy* ☺. Tak więc zastanów się jakiej umiejętności najbardziej Ci brakuje, a gdy ją określisz ułóż zbiór afirmacji i plan opuszczania nawyku. Postaraj się, aby na tyle na ile to możliwe, każda afirmacja była pozytywnie (bez wyrazu „nie”) sformułowanym, jasno określonym i jak najkrótszym komunikatem.

Przedstawiam tu metodę zgodną z **holistycznym uzdrawianiem**, którą sam zastosowałem rzucając palenie. Jest łagodna i wymagała abym tylko trochę **był stanowczy**. Stosując ją powoli zapomniałem, co to znaczy być palaczem. Nową umiejętnością jaka była mi wtedy potrzebna, to właściwe przyjmowanie **informacji zwrotnej** bez kontrowania **destruktywną krytyką**, co było moją specjalnością ☺. Dzisiaj radzę sobie z tym dość dobrze.

Na początek zbudowałem zbiór afirmacji składający się z siedmiu zwrotek i stałego refrenu. Zauważ, że pomiędzy zwrotekami dookreślającymi umiejętność jaką chcę nabyć, są zwrotki wymieniające korzyści z rzucenia palenia papierosów. Ważne też, żeby niektóre zwrotki zawierały hasła wspierające rozwój osobowości, abyś czuł się coraz lepszy oraz bardziej zadowolony z siebie. Temu też służył refren, który stanowi podstawową kanwę tych treści.

Być może dawno nikt Ci nie mówił, że Ciebie lubi, a może od dawna Ty sam nie wierzysz w to, że ktoś mógłby Ciebie polubić. To tym bardziej Ty sam bądź tą pierwszą osobą od której zaczniesz słyszeć, że jesteś lubiany bezwarunkowo. Ty też na to zasługujesz.

Codziennie przed zaśnięciem, w czasie jaki opisuję w Dz. II **ZIMA** - USYPIANIE UMYSŁU, odczytywałem spisaną grubym czerwonym flamastrem na brystolu afirmację kilkakrotnie na głos. Odczytywałem na głos, by *wdrukowywać* treść kanałem słuchowym i wzrokowym, co podnosi skuteczność tej metody.

Następnie opracowałem plan. Było w nim tylko jedno postanowienie: „Będę odsuwał o godzinę zapalanie pierwszego papierosa za każdym razem, gdy przyzwyczaję się do nowej godziny rozpoczęcia palenia”. Czyli, że początkowo będę zapalał pierwszego papierosa dopiero po godzinie 8-mej, a jak się do tego przyzwyczaję to przesunę tę czynność na godzinę 9-tą, potem 10-tą... itd.

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Miłuję bezwarunkowo
Mam pozytywne oczekiwania
Jestem odpowiedzialny
Wybaczam wszystkim bezwarunkowo

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Moje płuca są czyste
Moje płuca są zdrowe
Moje płuca zapewniają mi ożywczy tlen
Mam świeży i lekki oddech

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Zainteresuję się innymi
Pozwalam by inni mi zaimponowali
Jestem zgodny
Szanuję innych

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Moje zdrowe serce pompuje czystą krew
Moja krew jest zdrowa
Moja krew jest pełna tlenu
Moja krew jest odżywcza

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Lubię innych takich jakimi są
Chwałę innych od razu i publicznie
Staram się zrozumieć dlaczego myślą inaczej
Skupiam uwagę na mówcy

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Mój organizm jest zdrowy
Mój organizm jest silny
W moim zdrowym ciele mieszka zdrowy duch
Mój organizm jest czysty

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie
Jestem w równowadze
Nie muszę być doskonały
Kocham każdego jak siebie samego
Przyciągam wspaniałych ludzi

Lubię siebie - lubię Andrzeja Kubiaka - lubię siebie

Dlaczego nie było innych postanowień? Pałitem wtedy 2 paczki dziennie, wstawałem o siódmej i zaraz po *przegryziaku* zapalałem pierwszego papierosa, a że wcześniejsze próby rzucenia palenia zakończyły się fiaskiem, zbytnio nie wierzyłem w powodzenie.

Gdy czułem potrzebę palenia, przed godziną wyznaczoną na zapalenie pierwszego papierosa, aby ciało nie zabrakło nikotyny, żułem gumę z jej zawartością i głaskałem się po brzuchu mówiąc do siebie: „Daję mojemu ciałku nikotynki, której tak bardzo potrzebuje”. Dostarczałem tak nikotyny zgodnie z potrzebą, gdy tylko czułem ssanie. Bywało, że w ciągu 15-minut zużyłem trzy gumy. Chodziło o to, żeby nakręcająca się we mnie emocja nie złamała mojego postanowienia, a także o to, że w tej duchowej metodzie nie chodzi o toczenie ze sobą walki, tylko o łagodne opuszczenie nawyku.

Głaskanie dla emocji, nikotyna dla ciała, afirmacja dla umysłu... wszystkie siły zaangażowane☺. Ciekawostką dla mnie było też to, że po dwóch tygodniach codziennie zaczęła się pojawiać ostatnia godzina wolna od palenia papierosów. Skorzystałem z tej okazji. Początkowo była to 22-ga, potem 21-wsza i kolejne. Po dwóch miesiącach – bez walki z uczuciem ssania – bezstresowo odszedłem od nawyku sięgania po papierosa, zamieniając go na żucie gumy odświeżającej oddech. Zmieniłem też dwa wersy w afirmacjach. W miejsce: „Wybaczam wszystkim bezwarunkowo” wpisałem: „Jestem wolny od nałogów”, zaś w miejsce „Mam świeży i lekki oddech” wpisałem: „Mam świeży i pachnący oddech”. Tak jak się spodziewałem, część druga tego zadania – zastępowanie gumy z nikotyną gumą odświeżającą – poszło gładko. Sam nie wiem kiedy to się stało, gdy zauważyłem, że pozostały tylko dwie godziny w których sięgam po tę z nikotyną... albo i nie. Po prostu zacząłem zapominać o braniu gumy. Było warto. Dziś jestem wolny od tego nałogu. Później, w podobny sposób korzystając z tej metody, zapominałem o innych niechcianych przeze mnie nawykach.

Zacząłem od opóźniania zapalenia pierwszego papierosa – w to miejsce żułem gumę z nikotyną jednocześnie głaszcząc się po brzuchu. Po obudzeniu, dzień zaczynałem od jedzenia owoców, piłem dużo wody, zmieniałem bieliznę codziennie i po każdym spoceniu się, a wieczorami odczytywałem afirmacje. Najczęściej to cały proces *opuszczania* nawyku z jakim będziesz chciał pracować. Nie rozpisuję się tu zbytnio nad teoriami potwierdzającymi skuteczność tej metody, gdyż często nadmierne zrozumienie powoduję, że umysł znając szczegóły, szybko opracowuje metody jak się bronić przed zmianą. Świadomość wyzbycia się niektórych nawyków często budzi w nas lęk przed tym, *co ja teraz będę robił gdy nie będę miał w tym czasie nic do roboty*, więc podświadomie wymyślamy sposoby sabotowania takich zamiarów. Im więcej informacji o *nowym wrogu*, tym skuteczniejszy sabotaż ☺. Innym psikusem jaki robi nam podświadomość jest częste pomijanie wyrazu **nie**, szczególnie przy poleceniach, stąd zakazujące hasła typu: *NIE PAL; NIE PIJ; NARKOTYKOM MÓWIMY NIE!; NIE JEDZ; NIE UŻYWAJ...* i inne, często bardziej wzbudzają potrzebę i chęć zapalenia papierosa, picia alkoholu itd.

Pracując z *nałogiem* jedzenia, warto pamiętać o naturalnym dla naszego gatunku *rozpędzaniu konsumpcji* do południa. Stąd *odcinanie* powinno odbywać się od godzin kończących dzień, czyli najpierw rezygnujemy z jedzenia np. po godzinie 20-tej, później po 19-tej, 18-tej... itd.

Czym je zastąpić? Najlepiej pić wody, ale zdecyduj sam. Ja często mam wodowstręt więc piję przyrządzane przez siebie napoje. Warto tu wspomóc się **głodówkami** i **dniem dziecka**. Opracowując afirmacje pamiętaj o takich korzyściach jak lekkość i sprawność.

Dodam jeszcze, że tylko w przypadku narkotyków, niektórych używek i nałogu papierosowego ten proces wymaga drugiej fazy – pozbywania się środka zastępczego, chociaż też nie koniecznie. Otóż pojawiły się na rynku papierosy elektroniczne, którymi bardzo łatwo będzie Ci na samym początku zastąpić tytoniowe w całości i od razu. Redukując wskazaną tu metodą te elektroniczne, pozbędziesz się nałogu. W wielu artykułach zauważysz, że głównym antidotum na pozbywanie się toksyn z organizmu jest woda. Warto o tym pamiętać przy opuszczaniu dowolnych nawyków, a także o jedzeniu owoców gdy pojawia się ssanie i częstym praniu bielizny – szczególnie przy nałogach – gdyż w zapachu potu są m.in. substancje których się pozbywamy, a to może nam przypominać o ich zażywaniu... i niepotrzebnie kusić.

Aby wygrać ze sobą i dokonać zmiany w potrzebna jest ODWAGA by podjąć działanie, POKORA wobec tego na co nie mamy wpływu oraz MĄDROŚĆ do znalezienia w sobie odwagi i pokory. Nie zniechęcaj się, jeśli nie uda Ci się za pierwszym razem. Próbuje do skutku. Mój tato, dzięki tej metodzie zakończył ponad pięćdziesięcioletni staż w paleniu papierosów po wielu wcześniej podejmowanych próbach rozstania się z tym nałogiem. Czasem podczas walki z nałogiem korzystamy z poczęstunku i na przykład zapalamy jednego papierosa, aby mieć na kogo zrzucić winę i usprawiedliwić powrót do nałogu. **Sukcesy uskrzydłają, ale sił dodają porażki**. Trudno w to uwierzyć? Zapytaj sportowców którzy dziś zwyciężają.

Trener: **Andrzej Kubiak**

andrzej@etito.pl

Niniejsza publikacja jest jedną z części treningu U Z O

Zapraszam do lektury pozostałych części.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php



SZKOŁA DLA CIEBIE

STUDIUM PSYCHOLOGII

IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- Psychoterapie
- Ochrona zdrowia
- Parapsychologia

ZAPRASZAMY DO NAUKI PSYCHOLOGII
BEZ WZGLĘDU NA WIEK

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495



eapi@etito.pl

KSZTAŁCIMY W SYSTEMIE ZAOCZNYM

Strony internetowe:

www.etito.pl/2c.php

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php

SZKOŁA DLA CIEBIE

STUDIUM MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ – CORDIS

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **Hirudoterapia**
- **Odnowa biologiczna SPA**
- **Naturopata**

PRZYSZŁOŚĆ I ZDROWIE zadbaj o siebie i innych

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495



eapi@etito.pl

ZDOBĘDZIESZ ATRAKCYJNY ZAWÓD

Strony internetowe:

www.etito.pl/2c.php

www.polska-psychologia.edu.pl

www.etito.pl



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

www.etito.pl/4b.php

ETITO

EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI

ETITO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACZETNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZSL.

Misja ETITO, niekoniecznie pod hasłem: "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETITO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETITO - który jest agitatorem, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.



www.etito.pl

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



emocje...Myśli...odczucia...

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



Tu... i ... Teraz

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by chętnie z energią i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



energia ... i... optymizm

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

ZAPRASZAMY

M A Z P

Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personalem

Kijów – Ukraina

ośrodek konsultacyjno – rekrutacyjny w Gdyni

Zapraszamy bez względu na wiek, na kierunek:

PSYCHOLOGIA PRAKTYCZNA

**Twoje dotychczasowe wykształcenie
może stanowić podstawę
do skrócenia czasu nauki**

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400
Andrzej Kubiak - 602-647-495

eapi@etito.pl



Strony internetowe:

www.etito.pl/2c.php

www.polska-psychologia.edu.pl



Edukacja Terapie i Treningi Osobowości

www.etito.pl
mail: andrzej@etito.pl
tel. 602 647 495