

Приручник са лекцијама Програма СПД за престанак пушења у 15 корака

Приручник са лекцијама за помоћ мисионарима СПД при учењу људи како
да трајно оставе пушење

Аутор: *David M. Bresnahan*

© 1985, 1987, 2007, 2011 Association for Health and Wellness

*Председницима мисија и редовним мисионарима Цркве Исуса Христа
светаца последњих дана дозвољено је да према потреби умножавају
материјал. Сви остали морају имати дозволу носиоца ауторских права за
било коју сврху. НЕМОЈТЕ давати овај приручник пушачима. Пушачи
МОРАЈУ похађати лекције. Они неће успети уколико само прочитају овај
приручник. Молимо Вас проучите приручник и одржите лекцију као што је
предвиђено.*

www.LDSStopSmokingProgram.org
www.A4HW.org

ВАЖНО

Ово није званично издање Цркве Исуса Христа светаца последњих дана. Мисионари га могу без надокнаде искључиво у сврхе помагања људима који желе да прекину употребу дувана у било којем облику.

Људи са алергијама или посебним здравственим стањем треба да буду опрезни и добро промисле пре коришћења неких од производа поменутих у овим лекцијама. **ИЗОСТАВИТЕ** из програма све што вам може створити здравствене проблеме или алергијску реакцију. Немојте користити никакве замене. **Једноставно избаците шта год да је проблематично и наставите програм без тога.** Свако ко учествује у примени ових 15 корака, чини то на сопствени ризик.

Овај приручник стоји на располагању за коришћење без надокнаде редовним мисионарима Цркве Исуса Христа светаца последњих дана преко вебсајта www.LDSStopSmokingProgram.org, и мора се користити за помоћ људима у престанку пушења без наплаћивања. Ова приручник је забрањено продавати као и давати лицу које ће га користити у оквиру програма у којем постоји накнада за учествовање.

НЕМОЈТЕ давати овај приручник нити било који његов део особи која је пушач. Пушачи **МОРАЈУ** похађати лекције мисионара или вођа свештенства као што је детаљно описано у овом приручнику. Пушач неће моћи да успешно прекине пушење самим читањем приручника или датих 15 корака.

Овај приручник за лекцију је забрањено објављивати у целости или делимично у било којем облику, укључујући интернет или електронске формате, без непосредног писменог одобрења носиоца ауторских права.

Издавач и носилац ауторских права је организација *Association for Health and Wellness, P.O. Box 1396, Sandy, UT 84091, USA*; телефон + 1-801-804-5386. Сва права задржана. Ауторско право 1985, 1987, 2007, 2011.

Организација *Association for Health and Wellness* је непрофитна добротворна организација 501(с)(3). Донације су увек добродошле, и могу служити за одбијање пореза. За више информација можете посетити веб страницу www.A4HW.org. Добровољци су увек потребни за помоћ око превода, администрацију, службу за рад са корисницима и сличне ствари. Слободно нас позовите.

Захвалност

Много је добрих људи који су учествовали у овом растућем пројекту те је немогуће свима им се захвалити поименце. Моја захвалност иде многобројним мисионарима и председницима мисија широм света који су донели овај програм бројним дивним људима. На стотине је људи који су помогли око илустрација, превода, издавања, интернета и тако даље.

Посебна захвалност иде председнику мисије и сестри Вернон Ц. Типтон (*Vernon J. Tipton*) из Мисије Ирска-Даблин за њихова неизмерна охрабрења и подршку као и за њихово стрпљење и љубав.

Захвалан сам такође својим ранијим мисионарима-сарадницима и мисионарима из Мисије Ирска-Даблин који су били од помоћи и пуни подршке. Надасве сам захвалан за надахнуће и вођење од Господа приликом припреме овог читавог програма, које је дошло због наше потребе и као одговор на наш пост и молитве.

Посвета

Овај приручник и програм су посвећени мом оцу и његовим родитељима који су сви били дугогодишњи пушачи, а умрли су од рака плућа давно пре но што је овај програм развијен. Много их волим и знам да ћемо једног дана сви понови бити заједно.

- *David M. Bresnahan*

Садржај

Поглавље 1 – Како функционише програм престанка пушења	1
Поглавље 2 – Проналажење златних контаката	3
Поглавље 3 – Лекција о престанку пушења	5
Поглавље 4 – Превазилажење препрека	21
Прилог	23

Поглавље 1

Како функционише програм престанка пушења

Циљ.

Програм за престанак пушења осмишљен је као помоћ људима који желе да оставе пушење, али им то не полази за руком. Овај програм су почев од 1983. године држали на хиљаде мисионара Цркве Исуса Христа светаца последњих дана широм света. Такође, ово је веома ефективан начин за проналажење људи заинтересованих да чују више о обновљеном јеванђељу.

Ова лекција у трајању од сат до сат и по, лака је за праћење и може је држати било ко без обзира да ли је и сам предавач некада био пушач. Она најбоље функционише када неко ко је члан Цркве позове некога од својих познаника код себе кући на лекцију о престанку пушења. Лекцију држе редовни мисионари, а пријатељ-члан пружа свакодневну помоћ и подршку како је то описано у овом приручнику.

Начин на који је развијена лекција о престанку пушења.

Дејвид М. Бреснејхен је служио мисију у Даблину, Ирској, у периоду од 1983. до 1985. године. Био је фрустриран јер велики број истраживача није могао да се крсти због своје слабости да остави пушење. Старешина Бреснејхен и његов сарадник, старешина Руди Вен Хоув (*Rudy Van Hove*), почели су да марљиво раде на потрази за начинима за престанак пушења. Како нису успевали да пронађу никакав програм који би могао бити прилагођен њиховим потребама, они су се обратили Господу кроз пост и молитву. Резултат тога јесте овај програм престанка пушења.

Да ли је овај програм успешан?

Овај програм су користили на хиљаде мисионара у практично свим мисијама света још од 1983. године. Петнаест корака до престанка пушења никада није мењано нити модификовано још од првобитног програма развијеног кроз пост и молитву. Програм се много пута показао успешним. Ако се људи са вером придржавају 15 корака они ће бити у стању да превазиђу потребу за дуваном и успешно оставе пушење.

Према једној студији о примени овог програма 85 процената људи који су похађали лекцију заиста су и престали да пуше, а трећина њих се крстило. Мисионари овај програм треба да схвате као начин за контактирање особа.

Другим речима, мисионари треба да користе програм престанка пушења као увод у припрему људи за учење о обновљеном јеванђељу.

Начин на који програм функционише.

Полазници су подучавани да оставе пушење кроз свакодневно придржавање 15 корака током недељу дана. Чланови Цркве пријатељи полазника током ових седам дана помажу сваком полазнику кроз пријатељско бодрење и свакодневну подршку.

Разлог што програм тако добро функционише.

Програм добро функционише јер омогућава пушачу да угаси жудњу за цигаретом. Када пушачи престану да се суочавају са овом непрекидном жудњом, остављање пушења постаје лако. Програм подједнако добро функционише код људи са жељом да прекину употребу било које врсте дувана.

Метод.

Сценарио којег се треба придржавати за постизање највећег успеха:

1. Замолите породицу члана Цркве да позове пушача у своју кућу где ће му мисионари одржати лекцију о престанку пушења.
2. Подучите чланове породице члана Цркве како да буду пријатељи-чланови како је то описано у овом приручнику.
3. Мисионари држе лекцију о престанку пушења.
4. Породица члана Цркве пружа свакодневну подршку као пријатељ-члан.
5. Мисионари посећују или зову пушача на кратко два или три пута током недеље како би пружили охрабрење, јачање и подршку. Мисионари такође зову пријатеља-члана сваког дана како би пратили напредовање и како би дали подршку.
6. Још једна посета обавља се седмог дана у кући пријатеља-члана поводом прославе успеха, овом приликом може се организовати пројекција филма о Цркви уз послужење.
7. Ово је идеалан тренутак да новом непушачу понудите започињање дискусије са мисионарима.
8. Лекције са мисионарима се затим редовно држе у кући пријатеља-члана.
9. Некадашњи пушач и његова породица одлучују да се крсте.

Средства која вам стоје на располагању.

Примерак овог приручника, као и други подаци који вам могу бити од помоћи, могу се наћи на вебсајту www.LDSStopSmokingProgram.org. Такође,

молимо вас, немојте се устручавати да позовете Дејвида М. Бреснејхена на број телефона: +1-801-562-5362, или пошаљите имејл на адресу: info@A4HW.org (молимо вас да се држите мисионарских правила о телефонским позивима и коришћењу имејла).

Поглавље 2

Проналажење златних контаката

Проналажење златних контаката.

Прво позовите пушаче да науче како да оставе пушење, а затим их позовите да науче о обновљеном јеванђељу. До тренутка када пушач успешно заврши СПД програм престанка пушења у 15 корака, он или она ће већ ...

1. Свакодневно практиковати личну молитву.
2. Примати одговоре на своје молитве и знати како да препозна Свети Дух.
3. Започети покајање и бити благословени због тога.
4. Осећати лично задовољство јер су остварили велики циљ.
5. Познавати члана Цркве коме је искрено стало до њих.
6. Осећати искрену љубав и пажњу од стране тог члана Цркве.
7. Приметити добар пример који тај члан даје.
8. Развити знатижељу да сазнају више о Цркви.

Другим речима, мисионари ће већ имати златан контакт за подучавање.

Начин на који чланови Цркве могу помоћи.

Мисионари СПД треба да посете састанак Свештенства и Потпорног друштва и затраже пар уводних минута како би најавили програм. Један мисионар може најављивати програм док његов сарадник дели картице величине 8x13 центиметара са оловкама. Најаву треба урадити на следећи начин:

Желео бих да свима поставим једно питање. Колико вас познаје неког пушача? Молим вас подигните руку.

Обично ће скоро сви присутни подићи руке.

Колико вас би желело да тај пушач остави пушење?

Опет, већи део присутних ће подићи руке.

Мој сарадник и ја смо спремни да подучавамо људе како да оставе пушење. Ми смо вољни да вас посетимо у вашем дому и објаснимо

како то функционише како бисмо помогли особи коју познајете да остави пушење. Замолили бисмо вас да упишете ваше име и број телефона на картици коју ће вам дати мој сарадник. Испод нашег имена замолили бисмо вас да набројите људе које знате да су пушачи. Назваћемо вас и договорићемо време када вас можемо посетити у вашем дому како бисмо могли разговарати са вама о начину да помогнемо овим људима. Већина пушача жели да остави пушење, али им не полази за руком да превазиђу жудњу за цигаретом. Ми их можемо научити како да одагнају тај осећај жудње, а тада престати пушење постаје лако.

Сакупите картице и касније тог истог дана почните да зовете чланове да бисте заказали посету у њиховом дому како бисте објаснили програм. Можете им помоћи у превазилажењу својих несигурности објаснивши им да:

1. Чланови Цркве могу позвати своје пријатеље не-чланове да похађају лекције о престанку пушења без обавезе да причају о Јеванђељу.
2. Мисионари неће подучавати дискусије нити лекције о Јеванђељу док подучавају људе да оставе пушење, уз изузетак учења људи да се моле.
3. Лекција о прекидању пушења је неформална за све и опуштена.

Учите чланове СПД да се моле за вођство Светог Духа и он ће их водити како да препознају кога треба да позову прво. Члан треба најпре да, уколико је то могуће, лично посети свог пријатеља и једноставно га упита да ли је икада покушао да остави пушење. Пушач ће највероватније одговорити потврдно. Тада, члан треба да позове пушача са породицом код себе кући на лекцију.

Важно је да учините све напоре да обезбедите да пушач, брачни сапутник и деца буду присутни на лекцији. Објасните да чланови породице треба да знају шта могу учинити да подрже напоре пушача у остављању пушења. Ако не буду присутни на лекцији неће знати како на најбољи начин могу помоћи.

Тешко је објаснити велики значај пријатеља-члана. Учините све напоре да се породица спријатељи са особом коју подучавате. Пријатељ-члан представља кључ успеха програма престанка пушења и успешног позива на учење о јеванђељу.

Лекције у великим групама

Мисионари често мисле да је сјајна идеја да истакну постере и позову велики број пушача на групну лекцију. У стварности се испоставило да ово није успешно услед немогућности личне пажње, и јер већина пушача не жели бити и ситуацији у којој су окружени великом групом људи. Ово их може преплашити. Стога вас молим да не држите групне лекције.

Поглавље 3

Лекција о престанку пушења

Увод

Пре но покушате да одржите ову лекцију о престанку пушења, веома је препоручљиво да темељно проучите овај приручник како бисте постали што ефикаснији. Људи које подучавате ће се осећати много сигурније уколико ви будете одавали утисак да сте увежбани да подучавате.

Сама лекција састоји се од 15 корака којима треба подучити полазника. *Немојте их нипошто мењати ни на који начин*, иако кораке можете објашњавати сопственим речима. Лекција је дата у облику дијалога како бисте знали тачно шта треба да говорите док је будете држали. Лекцију није потребно учити напамет.

Мисионари који подучавају лекцију релативно често у својим извештајима наводе да успевају достићи ниво када могу комотно држати час гледајући само у белешке на папиру величине 8x13 центиметара. Кључ успеха јесте постизање познавања и вештине кроз често проучавање и вежбање.

Важне сугестије

Ову лекцију можете предавати сопственим речима, али не смете притом изоставити кључне концепте. Такође сваког полазника морате обавезати на придржавање сваког од пређених корака. Немојте прескакати ниједан од корака. Сарадници треба наизменично да предају различите делове лекције.

Пријатељи-чланови треба да кажу учесницима да са собом понесу своје цигарете. Учесници треба да буду са својим супружницима и породицом, осим уколико су деца премала и представљају сметњу. Тада деца пријатеља-члана и полазника се могу играти ван видокруга и тамо где неће бити бучна.

Показало се корисном праксом да учесници сниме презентацију како би је током недеље могли поново проћи код своје куће. За случај да учесници немају рекордер, или га забораве, добро би било да пријатељ-члан има рекордер на располагању.

Немојте заборавити да претходно договорите са главом куће да имате уводну молитву, која ће служити као пример учесницима када буду учили да се моле током лекције.

Лекција

Део 1: Декларација независности

Нико вас не може наговорити на престанак пушења, тако да ја то нећу ни покушавати. То можете само ви. За то је потребно уложити напор и имати одлучност. Већ је хиљаде људи то успело путем овог метода, тако да и ви можете успети. Најтежи део онога што треба да урадите у овом програму јесте да заиста одлучите да хоћете прекинути.

Ви сте већ направили један велики корак у том правцу тиме што сте дошли на ову лекцију. Ми се не бавимо никаквим методама застрашивања, медицинским статистикама, нити навлачењима било какве врсте. Ми ћемо вас научити како да користите 15 опробаних корака који ће вам омогућити да безболно и без икаквих непријатности прекинете пушење.

Желимо да употребите своју веру и поверење које ћете уложити у нас да дословце пратите сваки од ових корака у току наредних седам дана.

Јел то поштено? Да ли ви то можете учинити? *(Тражите обећање.)*

Разлог због чега је овај систем тако успешан јесте стога што је он осмишљен тако да искључи чежњу, жељу и потребу за цигаром који су вас у прошлости спречавали да успешно прекинете пушење. Уколико бисте могли да трајно изгубите жудњу за пушењем, не бисте ли се сложили да би тада постало једноставно оставити пушење? *(Тражите обавезаност.)*

Имам једно искрено обећање које желим да вам дам, након чега бих желео да и ви мени нешто обећате. Моје обећање вама је ово:

Уколико заборавите сва прошла искуства у покушајима да оставите пушење и уколико се свакодневно у наредних седам дана придржавате сваког корака који ћемо предавати, ја вам могу гарантовати да ћете ви за седам дана постати непушач.

Ово је истина, али величину овог система можете сазнати на само један начин, а то је да га сами испробате. Никада не можете са сигурношћу рећи да неки систем не функционише уколико га нисте и сами испробали.

Стога ћу од вас затражити ваше поверење у наредних седам дана, и од вас ћу тражити да изразите своју обавезаност према мени и свима

овде присутним. (Нека пријатељи-чланови учесницима дају примерак Декларације Независности.)

Да ли бисте били љубазни да прочитате наглас за све нас? *(Полазник чита папир док сви остали прате.)*

Запамтите моје обећање вама. Уколико ћете нам указати поверење и чинити оно што ми тражимо од вас током само недељу дана, на крају недеље ви ћете бити непушач. Да ли је то поштено? Хоћете ли молим вас да потпишете Декларацију Независности? *(Тражите обавезаност.)*

Део 2: Павлов и његови пси

У време када сте почели да пушите, морали сте научити како се пуши, слажете ли се? За то је било потребно одређено време и одређена мера напора, као и мало нелагодности и непријатности. Ви сте били вољни да платите ту цену како бисте постигли крајњи резултат. Исто тако и сада морате бити вољни да платите цену како бисте направили промену. Да ли има смисла кад вам кажем да сада када сте пушач морате научити како да будете непушач?

Испричаћу вам причу о познатом Руском научнику Павлову. Он је извео познати експеримент на тему условљавања/дресирања. Он је у кавез ставио пса са посебним уређајем везаним за грло који би забележио сваки пут када се псу лучи пљувачка. Кад год би Павлов поставио храну испред пса, овај уређај би реаговао.

Павлов је затим зазвонио звонцем при чему се псу није лучила пљувачка. Након што је показао да звоњава не узрокује лучење пљувачке код пса, он је поставио храну испред пса и уређај је реаговао. Затим би сваки пут када би хранио пса зазвонио звонцем. Након кратког времена било је потребно само да зазвони звонцем и пас би лучио пљувачку у ишчекивању хране. Пас је био условљен/дресиран да лучи пљувачку на звук звонца.

Пушачи пролазе кроз сличан вид условљавања/дресирања. И пушачи имају неку врсту звонца. Заправо за пушаче постоје свакојаке врсте звонца које шаљу сигнал мозгу саопштавајући му да је "време за цигарету."

На пример, многи пушачи осећају жудњу за цигаретом док пију кафу, или одмах након јела. Каква "звонца" за пушење ви доживљавате? *(Пустите полазнике да наведу неке врсте звонца. Неки типични примери су разговор преко телефона, гледање телевизије, возња аутомобила,*

конзумирање алкохолних пића, јутарње буђење и досада. Уколико било који од наведених примера не буде наведен упитајте о њима)

Многим људима полази за руком да прекину пушење у кратким временским периодима помоћу чисте моћи воље, али да би ово постало трајно морате научити како да натерате звонце да престане да звони. Уколико бисмо заиста успели да искључимо жудњу за цигаретама, да ли бисте тада могли да прекинете? *(Тражите обавезаност.)*

Део 3: Разбијте навик

Гарантујем вам да вас могу научити како да искључите то звонце. Да ли га желите искључити? Да ли сте вољни да се током целе недеље придржавате петнаест корака којима ћу вас подучити како бисте искључили та звонца? *(Тражите обећање.)*

Проћи ћемо кроз сваки од тих 15 корака заједно. Ја ћу их све објаснити тако да ћете тачно знати шта је потребно да радите и зашто то функционише. Али пре него што то урадимо, постоји још једна важна ствар коју морате да учините.

Молим вас, извадите своју паклу цигарета тако да сви можемо да је видимо. Држите је испред себе. Сада, када одбројим до три, желим да потпуно смождите ваше цигарете. Спремни? Један ... два ... три ... смождите! *(Ово је важан чин обавезаности. Инсистирајте на овоме док год то не ураде.)*

То је одлично! Знам да је било потребно много храбрости и снаге да то урадите. То је била најтежа ствар која ће се од вас тражити у овом програму. Ви сте сада непушач. Честитам!

Не смете наставити са лекцијом без потпуне обавезаности сваког од полазника. Уколико се они не обавежу у овом тренутку, искуство је показало да неће истрајати у 15 корака. Ви не покушавате да их убедите да престану да пуше, они ту жељу морају имати у себи иначе неће успети. Затражите поново да се придржавају корака кроз чисту веру. Уколико не пристану да сможде цигарете зауставите програм и немојте држати лекцију.

Део 4: 15 корака.

Нека пријатељи-чланови поделе примерке брошуре о лекцији престанка пушења у 15 корака. Објасните сваки од корака истим редом као што је то

описано у наставку текста. Немојте мењати ниједан од корака, премда их можете објашњавати сопственим речима.

Тражите обавезаност полазника након сваког корака. Ретко ко може успети без стриктног држања сваког корака. Сваки корак је од виталног значаја.

Корак 1 – МОЛИТВА

Поделите своје сведочанство да је Бог стваран и да Он чује и услишује молитве. Нека пријатељи-чланови поделе папир са четири корака молитве из Прилога. Укратко објасните та четири корака.

Замолите полазника да сваки дан започне са личном, интимном молитвом. Замолите полазнике да се придржавају четири корака молитве којим сте их подучили и тражите да вам то обећају.

За многе људе лична молитва наглас представља нешто ново и непознато. Један веома добар начин за развијање самопоуздања јесте ”вежбање” молитве. Од велике је помоћи уколико читава породица пушача може да буде присутна.

Реците свима да ћете замислити да се молите и наведите једну ствар за коју сте захвални. Затим обиђите целу собу и питајте сваку особу о једној ствари за коју је захвална. Похвалите избор сваке особе.

Затим поновите то исто само са тиме што ћете сваку особу упитати да наведе једну ствар коју би тражила од Небеског Оца уколико би се у том тренутку молила. Поново, похвалите избор сваке особе.

Ово је добар тренутак да упитате децу да ли ће се она молити за пушача. Покушајте да од њих добијете обећање да ће рећи приватну, личну молитву почетком сваког дана и да ће се молити за пушача. Тражите сличну обавезу и од супруге или супруга пушача.

Упитајте чланове породице пријатеља-члана да ли ће се и они такође молити за пушача на почетку сваког дана.

Све ово ће бити од изузетног утицаја на пушача и дати му додатну снагу и мотивацију.

Следеће, причајте о породичној молитви и тражите од свакога реч да ће учествовати у свакодневной породичној молитви.

Корак 2 – ИЗБЕГАВАЊЕ ИСКУШЕЊА

Морате се подхитно отарасити свих средстава за пушење. Већина пушача има више од једне пакле цигарета. Када одете одавде немојте

само бацити ваше преостале цигарете, већ их најпре уништите. Отарасите се шибица и упаљача, а нарочито пиксли. Оперите своју одећу и немојте заборавити да оперете свој аутомобил.

Звонце за пушење може бити активирано стимулацијом било којег од пет чула – чуло вида, додира, мириса, слуха или укуса. Не смемо да занемаримо ништа што би евентуално могло да изазове звоњаву тог звонца. Једноставан поглед на кутију шибица може пробудити звонце, исто тако и поглед на пикслу или њен мирис.

Уколико бих ја стајао овде и звонио звонцем (*узмите звонце и почните да звоните*), и да ме притом ви не можете зауставити, то би вас евентуално излудело. У почетку вам се звонце може учинити као нешто са чиме можете изаћи на крај и нешто што можете игнорисати, али током дужег времена оно би наставило да звони и ваша одбрана ће попустити. Да бисте успели, морате научити како да искључите звонце, уместо да га игноришете. Да ли вам то звучи као нешто што има смисла? (*звоните звонцем, веома је ефективно.*)

Многи људи оставе једну паклу цигарета сакривену, "за сваки случај." Немојте и ви учинити ову грешку. Немојте себе ставити у ситуацију у којој ћете морати да се изборите са искушењем. Уколико одлучите да будете на дијети, да ли ћете велики комад торте од чоколаде ставити да стоји на столу тако да га можете видети читавог дана? Наравно да нећете, пошто бисте на тај начин само тражили невољу.

Да ли ћете у потпуности елиминисати сав материјал за пушење из вашег личног окружења? (*Тражите обећање.*)

Белешка: Мало звонце се може набавити за око 100 динара или мање у продавници спортске опреме у одељењу за рибарство. Ова звонца служе лењим рибарима да их окаче на врх рибарског штаба!

Корак 3 – ПРИПРЕМА

Ово је корак од виталног значаја и мора се примењивати сваког дана. Он такође припрема учесника на свакодневно јутарње учење, што ће помоћи када касније поменете обновљено јеванђеље.

Постоји три дела припреме. Први је управо ово што сада чините - скупљате знање о систему и начину његовог функционисања, као и о томе што ви сами треба да чините.

Други део припреме јесте набавка свог потребног материјала за комплетирање свих 15 корака сваког дана у недељи. Од мало користи је знати шта треба да чините ако немате потребан материјал за то.

Трећи део припреме јесте читање 15 корака сваког дана како не бисте заборавили шта треба да радите. На почетку сваког дана, проучите 15 корака и изнова се обавезите да ћете у потпуности испратити сваки од корака током читавог дана. Ово радите из дана у дан.

Хоћете ли сваког дана ујутру проучавати 15 корака? *(Тражите обећање.)*

Корак 4 – ПРАЊЕ ЗУБА

Када се пробудите ујутру морате у истом тренутку искочити из кревета и отићи право у купатило како бисте опрали зубе. Исперите затим уста средством за испирање уста са јаком аромом цимета. *(Марка Lavoris је најбоља за ово и било би добро уколико бисте је могли пронаћи. Замолите пријатеља-члана да унапред обави куповину, потражите и на интернету ако треба. Марка Lavoris веома добро ради. Бићете срећни што сте се потрудили да је набавите.)*

Укус који осећате у устима када се пробудите ујутру јесте то што вас је навикло да изјутра желите цигарету. Тако што ћете начинити драстичну промену укуса у устима ви ћете избећи да то прво звонце зазвони.

Чак и уколико немате обичај да запалите цигарету као прва ствар коју радите ујутру, овај корак је есенцијалан и не сме бити прескочен. Он ће вам помоћи да започнете дан без прве цигарете без обзира имате ли или немате обичај да запалите ову прву цигарету. Средства за испирање уста имају ту особину да остављају укус у вашим устима у дугом периоду времена што помаже у спречавању да звонце зазвони у дугом временском периоду.

Да ли обећавате да ћете као прву ствар коју чините кад се пробудите ујутру сваког дана без изузетка опрати зубе и користити средство за испирање уста? *(Тражите обећање.)*

Корак 5 – ДОРУЧАК

Да ли доручкујете ујутру? Већина пушача то не ради. Током наредних седам дана, а надајмо се и убудуће, поједите добар, здрав и хранљив оброк за доручак и тако започните дан на исправан начин.

Осврнимо се укратко на то шта сте ви чинили до сада. У свој крвни систем сте уводили загађење из цигарета, а све то праћено веома слабом исхраном. Када престанете да пушите, вашем телу ће бити потребан унос што више добрих ствари као помоћ у чишћењу загађења и као додатна снага, енергија и свеукупан осећај здравља.

Да ли звучи разумно ако кажемо да ће вашем телу бити потребно добро унутрашње чишћење због последица пушења? Много је прљавштине тамо унутра која може активирати звоњаву звонца, тако да што пре их очистите то боље.

Оно што подразумевам под "добрим" доручком јесте нека врста интегралних житарица (топлих или хладних), заједно са свежим воћем. Томе можете додати још било шта што пожелите, али ово представља минималну основу доброг доручка. Тако да, само напред! Коју врсту хране мислите да бисте желели да доручкујете? *(Укратко разговарајте о различитим могућностима.)*

Ваше тело је навикнуто да добија само загађење као прво јутарње гориво. Сада, када будете унели много квалитетније гориво у ваше тело, зар се нећете сложити да ће и ваше тело почети боље да функционише? *(Сачекајте одговор.)* Хоћете ли јести комплетан доручак сваког дана? *(Тражите часну реч.)*

Корак 6 – СОК ОД ГРЕЈПФРУТА И ВИТАМИН Ц

Без обзира шта сте јели за доручак, морате га окончати испијањем око једног децилитра чистог, незаслађеног сока од грејпфрута. Розе грејпфрут се не може користити као замена. Већина пушача осећа потребу за цигаретом одмах након јела. Након што попијете сок од грејпфрута нећете бити условљени да запалите цигарету.

Пошто је овај корак веома ефикасан у искључивању тог звона за паљење цигарете након оброка, сок од грејпфрута морате пити након СВАКОГ јела, а не само након доручка. Да ли вам ово делује разумно? *(Тражите одговор.)* Да ли обећавате да ћете пити чист, незаслађени сок од грејпфрута након сваког јела? *(Тражите обећање.)*

Сваки пут када бисте запалили цигарету ви бисте унели никотин у своје тело. Тај никотин завршио би у вашем крвотоку. Рецимо да је ваша крв садржала оволико никотина. *(Илуструјте раширеним рукама једном изнад друге око 30 центиметара раздаљине.)* Када се та количина смањи на оволико, *(Приближите дланове.)* звонце се активира јер ваше тело тражи више никотина. Стога да би звонце престало да звони,

вама се тражи да запалите цигарету и допуните количину никотина у телу.

Потреба за никотином активира звонце за пушење у 10 до 20 посто случајева када осећате потребу за цигаретом. У осталим случајевима оно ће бити активирано условљеним одзивима. Интересантно је да се звонце за никотин активира једино када је ниво никотина у вашој крви низак, али се искључује када никотин потпуно ишчезне *(Најпре покажите размакнуте дланове, затим их приближите и затим спојите.)*

Када особа прекине пушење, потребно је обично око четири или више недеља да сав никотин у потпуности напусти тело. Велике дозе витамина Ц ће очистити сав никотин из тела за око недељу дана.

Из тог разлога морате непрестано одржавати висок ниво витамина Ц у телу. Сок од грејпфрута је добар за почетак, али биће вам потребно више. Зато након сваког јела узмите таблете витамина Ц. Препоручене дозе су таблете од 500 или 1000 милиграма. Хоћете ли свакодневно узимати витамин Ц уз сваки оброк? *(Тражите обећање.)*

Корак 7 – ПРАЊЕ ЗУБА И КОРИШЋЕЊЕ СРЕДСТВА ЗА ИСПИРАЊЕ УСТА НАКОН СВАКОГ ОБРОКА

Зубе морате прати након сваког obroка, након чега ћете испирати уста средством за испирање. Многи људи набаве додатну четкицу за зубе и додатну бочицу за средство за испирање како би их могли носити са собом на посао или у школу током дана. Без обзира где се налазили током obroка, морате испоштовати овај корак.

Када једете, комадићи хране ће се заглавити између ваших зуба. Касније у току дана ти комадићи могу изазвати укус у устима који ће активирати звонце. Нећете ни знати када се звонце активирало. Знаћете само да желите да запалите цигарету.

Ово је важан корак у спречавању тог предвидивог звонца да се активира. Немојте потценити значај овог корака. Хоћете ли редовно након сваког јела прати зубе и испирати уста средством за испирање? *(Тражите обећање.)*

Корак 8 – УЖИНЕ

Многи људи се брину да ће због додатних ужина након што оставе пушење добити на тежини. Жеља за грицкањем нечега током дана може за неке представљати велику бригу док остављају цигаре. Међутим, ми то лако

можемо преокренути у позитиван аспект овог програма. Запамтите, добра исхрана помаже у искључивању звонца!

Проблем није у количини оног што једете, већ у томе шта је то што једете. Током читаве ове недеље можете јести колико желите, али само под условом да једете праве ствари. Ваша жеља за ужином се веома лако може задовољити храном која ће унети добре хранљиве материје у ваше тело за разлику од хране која би само унела додатне калорије.

Многи људи су открили да једењем хладног, хрскавог воћа и поврћа они могу задовољити потребу за грицкалицама. Било је чак и људи који су запазили губитак на тежини током недеље када су радили овај програм. Ево неколико предлога за ужину:

- Исецкане јабуке,
- Шаргарепе исецкане у штапиће
- Штапови целера
- Свежи, исечени броколи
- Свежи, исечени карфиол
- Грожђе

Воће и поврће стварно помаже у задовољењу жеље за грицкањем и уноси у вашу исхрану добре хранљиве материје које ће помоћи чишћењу вашег тела од свог тог загађења.

Да бисте испоштовали Корак 3 и да бисте били спремни, ову храну морате имати унапред припремљену тако да у тренутку када осетите жељу да нешто грицкате она буде расположива.

Хоћете ли првом приликом отићи у продавницу и набавити ову храну и држати је код себе тако да можете да ужинате праву врсту хране? *(Тражите обећање.)*

Белешка: Ужинање горе наведене хране не захтева прање зуба и испирање уста, за ову храну то је произвољно. Уколико полазник ужина храну која не спада у категорију воћа и поврћа, прање зуба је обавезно, као и испијање сока од грејпфрута по завршетку ужине. Немојте узимати витамин Ц више од три пута дневно.

Корак 9 – БЕЗ КАФЕ, ЗЕЛЕНОГ ЧАЈА И АЛКОХОЛА

Не смете -- без изузетака -- пити кафу, зелени или црни чај, ни алкохол током читаве ове недеље. Ви добро знате, као и ми, да конзумирање наведених не може проћи без активирања звонца за

цигарете. То звонце ће зазвонити, и уколико га ви не спречите, цео план ће пропасти и ви ћете се евентуално вратити пушењу.

Можете имати почетну снагу да игноришете звонце и можете мислити да можете проћи са шољицом кафе, или једним пивом са пријатељима. Други су исто тако мислили да им то може проћи и као резултат таквог размишљања они су и дан данас још увек пушачи. Сетите се звонца о коме смо причали? (*Зазвоните звонцем као подсетник.*) Можете се изборити са њим неко време, али пре или касније оно ће почети да вас слама.

Запамтите, ми говоримо о периоду од само седам дана. Наравно пожељно је да размислите о могућности да се клоните ових напитака и у будућности. Али за потребе овог програма ми тражимо само седам дана. Да ли је то поштено? (*Тражите обећање.*)

Неки полазници ће већ имати договорене друштвене активности у току недеље што подразумева да ће бити у друштву у коме ће се пити и пушити. Тражите од њих да промене планове, само током ове недеље. Уз помоћ пријатеља-чланова моћи ћете их лако држати окупираним током читаве недеље другим активностима.

Корак 10 – ПРИЈАТЕЉСКА ПОДРШКА

Већина пушача не говори никоме о својој намери престанка пушења. Ово отвара пут ка неуспеху пошто они тада не морају никоме полагати рачун. Овај програм их намерно ставља у положај у коме сви које они познају бивају упознати са тим што они покушавају.

Не треба да се бринете за ваше пријатеље пушаче и њихове реакције када чују шта радите. Полазници који су комплетирали овај програм су рекли да њихови пријатељи пушачи испрва нису веровали у њихов успех. Али како се недеља приближава крају и они виде како успевате у томе, ваши пријатељи пушачи ће почети да се питају како програм функционише. Ваш пример ће инспирисати друге да покушају исто и нама ће бити задовољство да исту лекцију одржимо и вашим пријатељима.

Сетите се Корака 2? Он каже да морате избегавати искушења. Биће вам тешко да будете у близини некога ко пуши. Дозволите ми да вам покажем начин на који вам пушачи могу помоћи.

Када сретнете неког пушача, са њима можете започети следећи разговор, али у тренуцима када они не пуше. Покушајте рећи нешто

попут: “Хеј, јеси ли знао да сам оставио цигарете? Ишао сам на лекцију о престанку пушења кроз придржавање ових 15 корака током недељу дана.” Можете им чак и објаснити стварних 15 корака. Затим реците, “Видите Корак 2? Морам избегавати призор или мирис цигарета како не бих добио жељу да запалим. Тај систем веома добро функционише. Да ли би ми учинио услугу? Да ли би могао да пушиш тако да те ја не могу видети, или да ме упозориш непосредне пре него што запалиш цигарету како бих могао да се склоним? Стварно бих ти то ценио пошто знам да могу оставити цигаре уколико се придржавам ових 15 корака што потпуније могу.”

Када се обратите пушачима у тренуцима када не пуше, они су далеко мање дефанзивнији по овим питањима. Користите позитивне реченице уместо негативних изјава. Уместо да некоме скренете пажњу да не пуше у вашој близини, зашто их не бисте једноставно замолили за услугу.

Хоћете ли рећи свима које сретнете да сте оставили цигаре и замолити пушаче да не пуше у вашем присуству? *(Тражите обећање.)*

Корак 11 – ПОМОЋ ДРУГИМА ДА ПРЕКИНУ ПУШЕЊЕ

Што више људи зна за напоре које улажете да прекинете пушење, то ће вас више других пушача питати како и они могу учинити исто. То ће бити ваша прилика да им кажете о овом програму и позовете их да га испробају.

Не тражимо од вас да држите лекцију. Нама ће бити задовољство да то урадимо. Разлог због чега је овај корак толико важан јесте тај јер вам он пружа прилику да окрепите оно што сте научили. Када будете чули како ми поново држимо ову лекцију неком од ваших пријатеља то ће потврдити све што сте научили и престанак пушења ће постати лакши.

Хоћете ли носити примерак листа са ових 15 корака са собом како бисте их могли показати пријатељима када вас буду упитали о томе шта радите, и затим их позвати на исту лекцију? *(Тражите обећање.)*

Корак 12 – ПОСТАВЉАЊЕ СЛИЧИЦА СВУДА ОКОЛО

Замолите пријатеље-чланове да поделе неколико папира са сличицама.

Ове сличице су одлична идеја! Оне ће вам помоћи да се сетите обавезе коју сте преузели и још више од тога оне ће вас насмејати док о томе будете размишљали. Треба да их окачите свуда околу. Оне ће

вас ојачати у одлуци коју сте направили и такође придобити подршку и заинтересованост других.

Дајте свима прилику да погледају различите сличице и да им се насмеју. Питајте да ли неко има добру идеју за сличицу коју могу ставити на празну паклу цигарета. Питајте их где имају намеру да окаче сличице.

Направите од тога породичну активност. Нека сви буду укључени у ту активност. У неким породицама са децом, деца учествују тако што направе сопствене сличице и окаче их, или једноставно обоје већ дате сличице.

Хоћете ли, молим вас, поново извадити вашу Декларацију Независности. Она ће такође бити подсетник попут сличица. Желимо да и њу негде окачите. Она треба стајати на видљивом месту попут дневне собе или на фрижидеру. Можете ако желите и да је фотокопирате и потпишете фотокопију коју ћете моћи да окачите на послу.

Да ли обећавате да ћете поставити ове сличице одмах по завршетку лекције? *(Тражите обећање.)*

Корак 13 – ОКУПИРАНОСТ

Уколико будете себи дозволили да седите беспослени и досађујете се, велике су шансе да ће звонце зазвонити. Ово можете спречити тако што ћете учинити додатан напор да себи стално пронађете окупацију током читаве недеље.

Упитајте пушача да смисли неколико окупација које ће га одвући од досаде. Можете предложити ствари које су дуго биле одлагане, помоћ кроз волонтирање у некој сврсисходној групи, помоћ комшији у неком послу, неке забавне ствари са породицом, или једноставан одлазак у шетњу.

Молимо вас нагласите да је ово моменат у коме ће велика подршка потицати од пријатеља-члана. Помагање другима је одлична идеја, а можете и организовати породично вече? Кроз запосленост стижу велики благослови.

Извуците Распоред успеха престанка пушења из Прилога. Нека свако учествује у планирању неке активности, и нека на крају лекције свако добије примерак распоред са договореним планом.

Забележите за себе овај распоред како бисте знали када је најбоље време да зовете телефоном. Покушајте такође да закажете две посете у току недеље. Обећајте да посете неће трајати дуже од 10 до 15 минута, тек колико је довољно да пружите охрабрење и одговорите на питања.

Да ли обећавате да ћете стално имати некакву окупацију током ове недеље? *(Тражите обећање.)*

Корак 14 – ПОСТУПАЊЕ У ХИТНОМ СЛУЧАЈУ

Сваки од корака које смо вас подучили ће искључити звонце за цигарету у највећем делу времена. Међутим, биће тренутака када ће звонце звонити чак иако будете радили све као што смо рекли. То се неће дешавати пречесто, али ће се свакако дешавати. Поступци у хитном случају које ћемо навести биће начин на који можете искључити звонце тако да нећете имати потребу да пушите. *(Нека пријатељи-чланови поделе лист Поступци у хитном случају из Прилога.)*

Први поступак је одличан јер за њега није потребан никакав посебан материјал. Можете га урадити свуда и увек. Све што треба да урадите јесте мала вежба дубоког дисања којој ћемо вас научити.

Дисање дубоко ће за вас урадити две одличне ствари. Оно ће брзо зауставити звонце јер ће доток кисеоника у мозак бити упетостручен у односу на нормално дисање. Ваш мозак ће одлучити да више воли кисеоник од никотина и на тај начин искључити звонце за цигарету.

Ову вежбу можете такође користити како бисте ишчистили ваша плућа. Док свеж кисеоник буде продирао у ваша плућа, он ће такође доспевати и у ваш крвоток. Ово помаже да загађење у вашем крвотоку буде избачено. Потребно је прилично времена за потпуно прочишћење ваших плућа, али дубоко дисање веома брзо започиње тај процес. Уколико почнете кашљати више но што је уобичајено, то је у реду. Већина пушача развија кашаљ док оставља цигарете. Ово је део природног механизма само-прочишћавања вашег тела у коме се оно чисти од загађења које сте током година уносили у ваша плућа.

Код дубоког дисања постоји само једно упозорење. Можете осетити малу поспаност тако да није добра идеја ово радити док возите.

Ево сада објашњења како да урадите вежбу дубоког дисања. Читава идеја је у томе да испразните сав ваздух тренутно у вашим плућима, а затим их напуните са што више ваздуха је могуће. Започните тако што ћете издахнути сав ваздух који можете. Када мислите да сте постигли да сав ваздух буде издахнут, реците "помоћ" како бисте избацили и последњу малу количину ваздуха. Затим полако испуните ваша плућа ваздухом до пуног капацитета. Задржите дах пар секунди, затим издахните сав ваздух и поновите ово макар још три пута, тако да цело поступак укупно урадите бар четири пута. Ајде да покушамо.

Нека вас сви прате док ви демонстрирате вежбу дубоког дисања. Често ће након првог пута бити доста смеха. Дајте времена да деца која су у соби престану да се смеју, а затим покушајте поново. Учините ово четири пута пошто је до овог тренутка већина учесника пожелела цигарету и потребна им је помоћ. На овај начин ви ћете им помагати.

Зар то није сјајан осећај? Сав тај свеж кисеоник сада путује кроз вашу крв и праву у ваш мозак. Да ли сте можда осетили жељу за цигаретом? Да ли је звонце искључено? *(Охрабрите их да признају да су имали жељу да запале цигарету, али да их је та жеља сада минула.)*

Вежбу дубоког дисања можете урадити сваки пут када добијете жељу за цигаретом. То је лако урадити, и нико заправо не мора приметити да ви то радите. Да ли се слажете да је овај корак добро знати у хитном случају? Хоћете ли га користити? *(Тражите обећање.)*

Следећи корак у хитном случају је такође веома ефикасан. Имајте са собом мало сока од грејпфрута где год да се налазите. Можете набавити малу лименку или тетрапак који можете носити свуда са собом. Све што је потребно да урадите како би вас минула жеља за цигаретом јесте да узмете један мали гутљај.

Још један поступак у хитном случају када осетите жељу да запалите цигарету јесте да исперете уста средством за испирање. Ово је ефикасно и дуготрајнијег ефекта од сока. Набавите малу пластичну бочицу у којој можете са собом носити средство за испирање уста где год да ишли.

Четврти поступак у хитном случају јесте молитва. Не заборавите да је Господу стало до вас. Он је ту за вас и спреман је да вам помогне, потребно је само да то затражите. Уколико ви чините све што је у вашој моћи, Господ ће вам помоћи ако то затражите. Када вам је потребно мало додатне помоћи током дана, немојте заборавити да се помолите.

Шта мислите о овим поступцима у хитним случајевима? *(Тражите одговор.)* Да ли верујете да се држањем осталих корака и њиховим комбиновањем са поступцима у хитним случајевима можете потпуно ослободити звонца за цигарету? *(Уколико постоји несигурност охрабрите и окрепите поверење полазника у кораке.)* Хоћете ли користити поступке у хитном случају? *(Тражите обећање.)*

Корак 15 – ИСКАЗИВАЊЕ ЗАХВАЛНОСТИ

Када дођете до краја дана желимо да кроз молитву обавестите Небеског Оца о свом напретку. Обавестите Га о свом успеху и захвалите Му се за Његову помоћ. Можете изразити и захвалност јер сте сазнали за овај програм и, наравно, за ове добре људе (пријатеље-чланове) и њихову јаку вољу да вам помогну. Гурајте из дана у дан и пре но што и приметите промаћи ће цела недеља.

Да ли обећавате да ћете се молити на крају сваког дана у наредних седам дана? *(Тражите обећање.)*

Део 5: Закључак

Ми знамо да ових 15 корака не могу оманути код престанка пушења. То знамо јер је на хиљаде људи овако оставило пушење током многобројних година од како се овај програм примењује широм света.

То додуше није лако, и ми смо сви спремни да вам помогнемо. Програм функционише једино уколико се потпуно придржавате корака. Варањем можете наудити једино сами себи. Досадашње искуство показало је да се неки од људи који су похађали ову лекцију нису придржавали свих 15 корака и као резултат тога они нису успели да прекину пушење. Уверени смо да ћете ви бити међу успешнима.

Хоћете ли се придржавати сваког појединачног корака и доћи да прославимо успех следеће недеље? *(Тражите обећање.)*

Упозорење: Овај програм је толико успешан у искључивању жудње за цигаретама да након само два или три дана многи учесници помисле да су успели и стога одлуче да прекину програм. Немојте дозволити да људи које подучавате направе исту грешку.

Иако ћете се веома брзо осећати одлично, уколико почнете да будете успешни морате наставити са марљивим придржавањем корака током читавих седам дана. Да ли је то поштено? *(Тражите обавезаност.)*

Уколико је пријатељ-члан ишао да купи витамин Ц, средство за испирање уста и ужине, ово је добар тренутак да их уручи пушачу.

Упитајте главу куће да позове некога ко ће рећи завршну молитву. Немојте заборавити да се договорите са њим да за ову прилику позове пушача. Можете га укратко подсетити на четири дела молитве.

Уколико желите да организујете послужење након лекције користите неко воће и поврће као што се то помиње у лекцији.

Поглавље 4

Превазилажење изговора

Већина пушача ће рећи како жели да остави цигарете, али често притом неће и сами веровати да је то могуће. Просечан пушач је већ три до пет пута безуспешно покушавао да остави цигарете. Ови минули неуспеси граде став како су они сами осуђени на пушење до краја живота.

Како будете напредовали са лекцијом, учесници ће почети да схватају да то што подучавате има неки реалан темељ и то их може уплашити. Наједном они ће схватити да уколико буду радили то што им говорите да ће заиста моћи да прекину пушење. То би значило да ће морати да се опросте од једног од својих најприснијих пријатеља -- цигарета. Веровали или не, али пушачи воле своје цигарете и заправо уживају у њиховом укусу. Помисао на живот без њих често им делује застрашујуће.

Резултат оваквих осећања биће прављење изговора због којих они неће моћи да оставе цигаре. Поједини учесници који су спремно дали часну реч на почетку лекције одједном ће пронаћи изговоре и покушати да се извуку како не би оставили цигарете.

Предавање је замишљено тако да се бави најчешћим врстама замерки које су до тада забележене. Уколико пажљиво прођете главне ставке сваког корака и затим добијете искрено обећање, превазићи ћете многе замерке које би иначе искреле.

Пушач неће моћи да остави цигаре осим уколико то и сам не жели. Ви га не можете натерати да то жели. Превазилажење замерки не значи убеђивање некога да остави пушење. Превазилажење замерки значи једино мотивисање учесника да иде напред. Оно значи да му помажете да смогне довољно храбрости да се суочи са веома застрашујућим искуством.

Честе замерке

Када учесник искаже замерку, пажљиво га саслушајте како бисте могли разумети шта је то што он заиста говори. Обично ће учесници заиста говорити ”Страх ме је и тражим начин како да побегнем.” Међутим, биће пар њих који једноставно неће желети да оставе пушење. Уколико они не желе да оставе, ви им не можете помоћи док год они то не пожелеле.

Давање замерки је начин за одуговлачење. Без обзира шта учесници рекли, то никад неће бити довољно добар разлог за одлагање прекидања пушења.

Једини прави разлог да не оставе пушење јесте уколико они то једноставно не желе. Уколико пушач жели да остави пушење, ви им можете помоћи да успеју. Уколико они не желе да прекину ви нећете моћи да промените њихово мишљење.

...Ово је превише нагло. Треба ми више времена да размислим.

И други пушачи који су похађали лекцију су рекли исто. За многе је то застрашујуће, али потребни су само један или два дана да се сами увере да све добро функционише и да је безболно! Никада неће бити бољи тренутак за престанак пушења од управо овог тренутка. Да ли је то поштено?

...Цигарете су мој једини порок, мој једини начин за одмор и уживање. Дозволите ми да задржим моју једну малу слабост.

Сви пушачи нам говоре колико уживају у пушењу цигарета. Свакако можемо разумети како се морате осећати када одустајете од нечега у чему толико уживате. Овај програм је осмишљен тако да управо гаси ту жељу за цигаретом. Уколико се сваког дана придржавате 15 корака нећете више имати жудњу за цигаретом. Ви то можете, знам да можете. Да ли је то поштено?

...Тренутно сам превише нервозан и напет да бих сада прекинуо. Нико нема проблеме какве ја имам. Кад би ти имао моје проблеме, разумео би зашто ми пушење помаже код стреса.

Ви нисте усамљени у овоме. Не познајем никога ко нема мање или веће проблеме. То је разлог зашто смо организовали овај програм са толико много људи који учествују -- како бисмо вам дали сву помоћ и подршку која вам је потребна. Пушење не помаже да проблеми оду, оно само надодаје проблеме у вашем животу. Тако да када будете прекинули пушење ви ћете заправо имати један мање проблем на листи. Ви можете успети, и можете се борити са животним проблемима без цигарета. Да ли је то поштено?

На крају крајева упутства дата у овом приручнику за лекцију морају бити допуњена Светим Духом како се будете сретали са сваком појединачном ситуацијом. Допустите да Господ буде ваш сарадник, а не пуки посматрач, и имаћете доста помоћи док будете помагали многобројним људима да постигну боље здравље и сазнају истину о обновљеном Јеванђељу.

Прилог

ДЕКЛАРАЦИЈА НЕЗАВИСНОСТИ

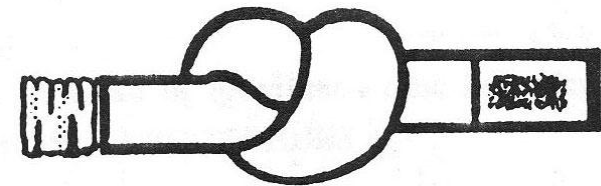
Овим објављујем своју независност од сваког облика дувана. Моје право и привилегија као људског бића је да имам здраво и јако тело. Знам да употреба дувана озбиљно штети мом здрављу и може евентуално узроковати моју прерану смрт.

Имам довољно снаге да изаберем свој пут у животу, и сада слободно изјављујем да никад више нећу употребљавати дуван ни у једном облику. Свечано објављујем да ћу верно поштовати сваку од техника које су ми предочене на овој радионици.

Ово обећавам себи пред својом породицом, својим пријатељима, свим људима и пред Богом.

Потпис _____ Датум _____

Радионица престанка пушења



ТО НИСАМ ЈА!

15 корака + 7 дана = непушач

КАКО ДА ТРАЈНО ОСТАВИТЕ ПУШЕЊЕ

7. МОЛИТВА

Започните сваки дан молитвом. Затражите помоћ нашег Небеског Оца. Уколико искрено радите све што је у вашој моћи да прекинете пушење, Он ће вам помоћи да успете.

8. ИЗБЕГАВАЈТЕ ИСКУШЕЊА

Отарасите се све пушачка опреме, чак и пепељара. Очистите ауто и одећу. Елиминишите све што вас подсећа на цигарете.

9. ПРИПРЕМИТЕ СЕ

Припремите све неопходне ствари за случај када ће вам требати. Проучавајте и читајте ове кораке сваког дана.

10. ПЕРИТЕ ЗУБЕ

Ујутру чим се пробудите, оперите зубе и исперите уста средством за испирање са укусом цимета.

11. ДОРУЧАК

Сваког дана једите обилан, добро избалансиран доручак.

12. СОК ОД ГРЕЈПФРУТА И ВИТАМИН Ц

На крају сваког оброка попијте чашу незаслађеног сока од грејпфрута и узимајте витамин Ц три пута дневно.

13. ПЕРИТЕ ЗУБЕ НАКОН СВАКОГ ОБРОКА

Морате опрати зубе након сваког оброка без обзира где сте. Увек на крају исперите уста средством за испирање.

14. УЖИНЕ

Ужинајте кад год пожелите, али само храну попут свежег воћа и поврћа. Побрините се да то увек имате спремно.

15. БЕЗ КАФЕ, ЗЕЛЕНОГ ЧАЈА ИЛИ АЛКОХОЛА

Ови напици су изричито забрањени. Не смете их конзумирати и избегавајте оне који их конзумирају током недеље.

1. ПОДРШКА ПРИЈАТЕЉА

Замолите људе у вашој околини, вашу породицу и пријатеље да вас подрже тако што неће пушити у вашем присуству.

2. ПОМОЗИТЕ ДРУГИМА ДА ОСТАВЕ ПУШЕЊЕ

Покажите ових 15 корака другим пушачима када вас питају о томе шта чините како бисте оставили пушење. Позовите их да присуствују радионици. Довођењем пријатеља на радионицу ви ћете помагати њима док у исто време будете јачали сопствену посвећеност.

3. ПОСТАВИТЕ СЛИЧИЦЕ СВУДА

Исеците сличице које сте добили и ставите их на сва места на којима сте држали пепељаре, како на послу тако и код куће. Када будете угледали сличице оне ће вас насмејати и подсетити на вашу одлуку да прекинете пушење.

4. УВЕК СЕ НЕЧИМ ЗАНИМАЈТЕ

Увек постоји нешто чиме се можете занимати и што вас може држати окупираним. Немојте седети беспослени. Покушајте са вежбама, хобијима, волонтерским радом или у крајњем случају изађите напоље у кратку шетњу.

5. ПОСТУПЦИ У ХИТНОМ СЛУЧАЈУ

Примените следеће поступке сваки пут када осетите потребу за цигаретом:

- УДАХНИТЕ ДУБОКО
- ПИЈТЕ СОК ОД ГРЕЈПФРУТА
- ИСПИРАЊЕ УСТА
- МОЛИТВА

6. ЗАХВАЛИТЕ СЕ

На крају сваког дана, захвалите се Богу кроз молитву за помоћ коју вам је дао. Извештавајте о свом напретку и изразите своју опредељеност да истрајете.

Молитва

2. Наш Небески Оче...

3. Захваљујемо Ти се на...

4. Молимо Те да..

5. У име Исуса Христа, Амен.

Опрема за престанак пушења

1. Четкица и паста за прање зуба

2. Сок од грејпфрута

3. Свеже воће и поврће

4. Средство за испирање уста

5. Витамин Ц

6. Пластична боца (за средство за испирање уста)

Поступци у хитном случају

1. Дубоко дисање

2. Испирање уста

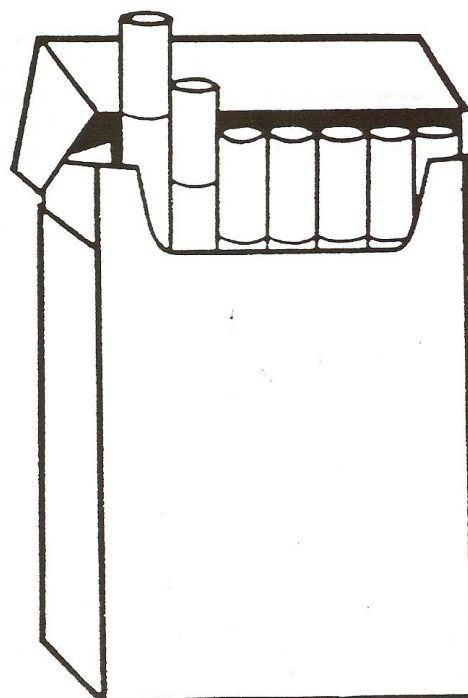
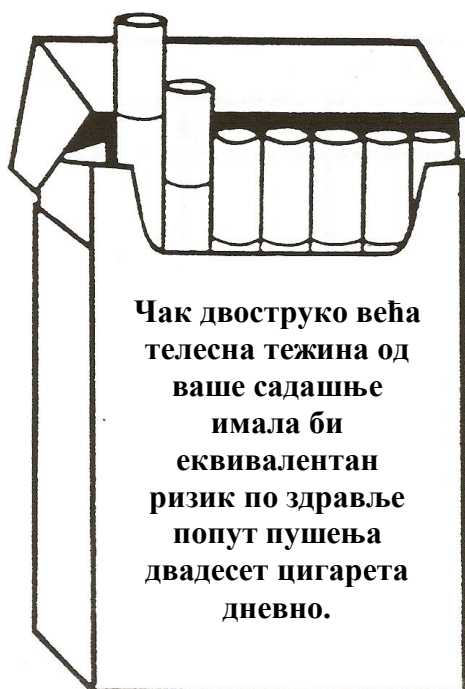
3. Сок од грејпфрута

4. Молитва

Распоред успеха престанка пушења

Нед	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб

Исеците сваку сличицу и залепите их самолепљивом траком на местима где ћете их редовно виђати сваког дана.



Исеците сваку сличицу и залепите их самолепљивом траком на местима где ћете их редовно виђати сваког дана



Исеците сваку сличицу и залепите их самолепљивом траком на местима где ћете их редовно виђати сваког дана



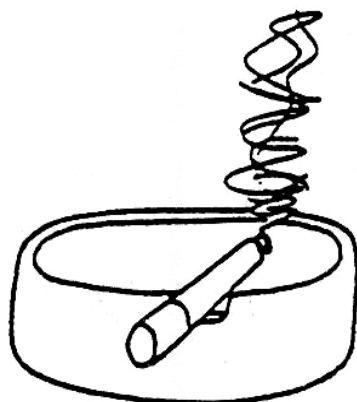
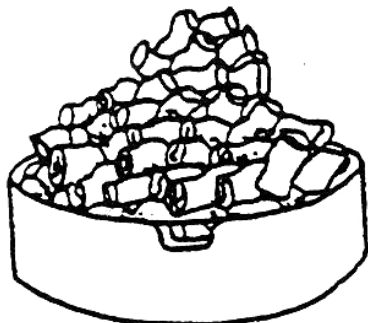
Упозорење: Цигарете могу озбиљно угрожити ваше здравље.



**НИКАД МИ ВИШЕ
НЕ ТРУЈ ПЛУЊА!!!**



БИЉУ ЈАК!



Исеците сваку реченицу и ставите тамо где ће вам често бити пред очима.

**Љубити пушача је као лизати пепељару!
Љубити пушача је као лизати пепељару!**

**ПРЕСТАЈЕМ! ПРЕСТАЈЕМ!
ПРЕСТАЈЕМ! ПРЕСТАЈЕМ!**

Никако! Никако! Никако! Никако!

**Волим свеж ваздух. Волим свеж ваздух.
Никада више! Никада више! Никада више!
И једна је превише! И једна је превише!
И једна је превише! И једна је превише!**

**Љубити пушача је као лизати пепељару!
Љубити пушача је као лизати пепељару!**

**ПРЕСТАЈЕМ! ПРЕСТАЈЕМ!
ПРЕСТАЈЕМ! ПРЕСТАЈЕМ!**

Никако! Никако! Никако! Никако!

**Волим свеж ваздух. Волим свеж ваздух.
Никада више! Никада више! Никада више!
И једна је превише! И једна је превише!
И једна је превише! И једна је превише!**

ПОХВАЛНИЦА

Додељује се:

за храбар и mudar ПРЕСТАНАК ПУШЕЊА. Ово је огроман успех, вредан свих похвала. Награде које сте заслужили за овај велики напор јесу добро здравље, срећа и дуг живот.

Датум: _____

Инструктор: _____

Инструктор: _____