

KAKO PROTIV LOŠIH NAVIKA I POROKA



Previše radim. Pod stresom sam. Mogu valjda da uživam u onome što volim! Ovako opravdavate sebe u trenucima prekomernog uživanja, svesni sopstvene nedoslednosti. Česte su situacije kad se pomeri pamet i kada emocije pobeđu razum, o čemu govori naš stručni saradnik...

Piše: DR VESNA DANILOVAC, Life coach ICI - Berlin

Da li biste želeli da ostavite pušenje, svesni štetnog uticaja nikotina na zdravlje? Ipak, u tome vas sprečava osećaj velikog zadovoljstva koji vam pružaju desetine popušenih cigareta tokom dana. Da li nekoliko čaša alkoholnog pića može potpuno da vas opusti? Žudeći da se relaksirate, pijete svakodnevno sve veće količine, nesvesno gubeći kontrolu. Da li teško odolevate potrebi da prekomerno jedete, naročito slatkiše, uveče, kada ste sami ili pod stresom? Hrana je *lek za dušu* i popunjava osećaj praznine i usamljenosti, pružajući osećanje ispunjenosti i sreće ili utoljavajući glad za ljubavlju, seksom, porodicom... Uvek je tu i daje jedinstven osećaj, ali narušava zdravlje i uzrokuje gojaznost. Imate li potrebu za užitkom koji pružaju odlazak u kupovinu, kladionicu, surfovanje Internetom, kocka, narkotici, neprekidan rad, perfekcionizam ili neke druge stvari?

POTREBNO NAM JE ONO ŠTO NEMAMO

U osnovi svih ovih zavisnosti jeste povezanost između lepih osećaja koje užitak izaziva i pruža, sa jedne strane, i nekom vama posebno važnom vrednošću koju nemate, na primer slobodom, ljubavlju, srećom, radošću... sa druge strane. Prekomernim uživanjima dobijate osećaje koji vam u vašoj svakodnevici nedostaju. Postajete zavisni od njih, sve češće, više i duže uživajući. Ovo je često povezano i sa poslom koji radite. Oče-



kuje se da prisustvujete različitim društvenim događanjima, poslovnim ručkovima i večerama gde se neumereno jede, puši i pije. Slično je i sa porodičnim okupljanjima. Možda ste i vi jedna od onih osoba koja bi želela da jede manje slatkiša, slanah grickalica, da prestane s pušenjem ili konzumiranjem alkoholnih pića, ali ne znate kako jer ste imali bezbroj neuspešnih pokušaja.

METODA USPEHA

Postoji vrlo efikasan, brz i uspešan način odvikavanja. To je *wingwave*, koučing metoda koja se primenjuje prilikom eliminacije zavisnosti ili nekih loših navika kod preteranih užitaka. Takođe, jedna je od najefikasnijih metoda uklanjanja stresa, strahova, mentalnih i emoci-

onalnih blokada. Rezultat je trenutno, vidljiv, merljiv i dugoročan. Upravo brzina promene najviše iznenađuje ljude. Sve neprijatne emocije transformišu se u prijatne i opuštajuće uz maksimalnu transparentnost procesa. Ciljano razvija lične resurse i postizanje uspeha. Izdvaja se zbog svog gotovo trenutnog delovanja i preciznog utvrđivanja uzroka, kineziološkim testom. Nakon samo jedne sesije postižu se znatni, vidljivi rezultati i promene. Kombinuju se kineziologija, NLP (neuro lingvističko programiranje) i bilateralna stimulacija hemisfera mozga. Tretman je individualan, dugoročan, opuštajući, traje oko sat vremena uz lični izbor širine priče.

UKLANJANJE VEŠTAČKIH OSEĆAJA

Kod prekomernih užitaka primenjuje se *obrnuti wingwave*, jer se razgrađuju pozitivne emocije. Osoba detaljno opisuje zbog čega voli to u čemu prekomerno uživa - čokoladu, pivo, kompjuter, vino, cigarete. Odgovori su razni: osećam zadovoljstvo, moć, opuštenost, ispunjenost, osećam se sigurnim, voljenim, važnim. Nakon toga, opisuje gde tačno u telu ima *eho* u vidu fizičkih senzacija, koje proizvode ovi pozitivni osećaji, kao odgovor tela na pozitivno emocionalno stanje. U toku procesa osoba se istovremeno fokusira na sredstvo užitka (na primer ukus vina u ustima) i pozitivan *eho* emocija u telu (leptirići u stomaku). Posle nekoliko sećanja *mahanja* (vizuelne stimulacije hemisfera mozga) dolazi do promene jer se dobar osećaj razgradi i nestane zajedno sa uzrokom koji ga je stvarao. Vino postaje bezukusno, *eho* u telu se gubi i dolazi samoosvešćujući osećaj: *Vino mi više nije bitno. Ne može me ono učiniti važnim, kakva glupost!* I čarolija nestaje.

Nisu tako retki navodi u pisanim medijima kako se pevačica sa Barbadosa, **RIHANNA**, sve češće kocka sa životom! Nedavno je drugi put u šest meseci završila u bolnici, navodno zbog iscrpljenosti i dehidriranosti. Naime, muzička zvezda često ume da pretera u konzumiranju opijata i alkohola, a na svom *Twitter* nalogu postavila je fotografije na kojima se vidi kako dolarima kiti devojke koje za nju izvođe striptiz.

RAZVIJANJE SAMOPOUZDANJA

Ovim postupkom prekida se prejaka asocijativna veza između sredstva uživanja i pozitivnih emocija i neutrališe prevelika želja i zavisnost. Dolazi do otrežnjenja i istovremenog velikog oslobađajućeg osećaja. Na ovaj način prekida se i čarobni uticaj reklama *kako vam cigarete daju osećaj slobode, šampanjac i vino osećaj važnosti, čokolada najdivnije zadovoljstvo*. One vas snažnim prenelažavanjem emocija usmeravaju na krivi put. Menjaju se vaša uverenja. Koučing se nastavlja radom na uspostavljanju nove slike o vama, koju definišete sami. Zamišljate sebe kao uspešnu, snažnu, zdravu i umerenu osobu i takav osećaj vam se *usidrava* laganim setingom *mahanja* u vašu podsvest. Tada se uspostavlja nova vrsta užitka sopstvene umerenosti u svemu. Dovoljno je samo nekoliko ovakvih tretmana kako bi se problem u potpunosti otklonio. Preduslov efikasnosti koučinga je da iskreno želite da se oslobodite zavisnosti ili loše navike i da dolazite samoinicijativno, verujući u pozitivan ishod.

Primenjivost u praksi

PRIMENJIVOST U PRAKSI

Pasionirani kockar ostavio je rulet i kocku nakon 10 godina teške zavisnosti i bila su mu dovoljna samo tri tretmana za taj korak. Mnogo klijentkinja je normalizova-

lo svoju telesnu težinu, ojačalo samopouzdanje, motivaciju i veru u sebe. Zavisnost i neumereno konzumiranje čokolade uspešno je otklonjeno kod svih sa kojima se radilo na ovoj temi. Izgaranje na poslu i *radohizam* koji su narušavali zdravlje uspešno su rešeni kod menadžera sa kojima je rađen koučing. Nekoliko klijentkinja sa višegodišnjom bulimijom, svakodnevnim namerno izazivanim povraćanjem, normalizovalo je ishranu, povraćanje je prestalo i nestala je potreba za prejedanjem. Uspešno je uklonjena *zavisnost od seksa* osobi kojoj je to ugrožavalo brak. Metoda je komplementarna sa svim medicinskim metodama i terapijama. Podrška je srećnijem, uspešnijem, zdravijem i opuštenijem načinu življenja. ■

Pitajte Vesnu Danilovac šta vas zanima na www.story.rs

