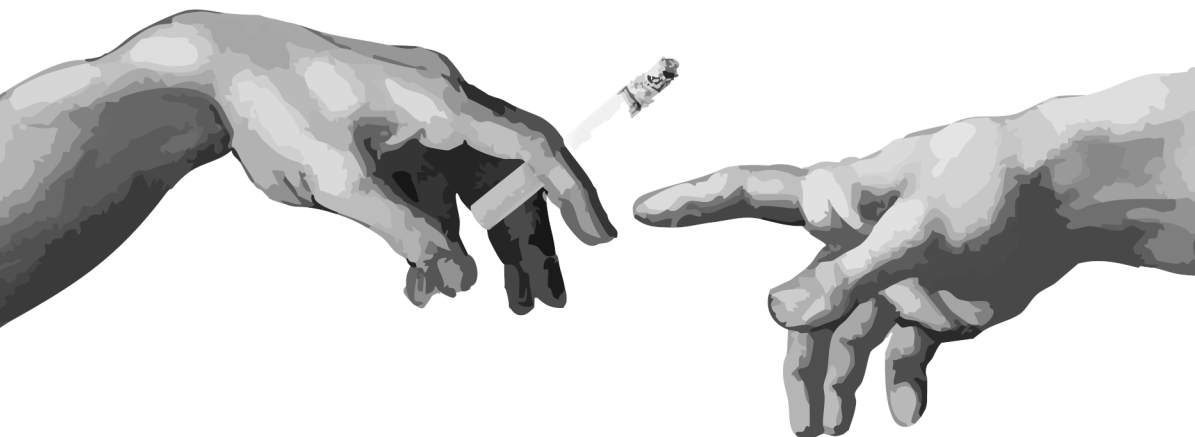


Žygimantas Palaima

IŠSILAISVINK IŠ IPROČIO RŪKYTI

METODIKA, KURI PADĖS VISAM LAIKUI
TAPTI LAISVU NERŪKANČIUOJU. BE
STRESO, KANČIŲ AR VALIOS PASTANGŲ.





Šioje knygoje autoriaus tikslas yra tikrai pateikti bendro pobūdžio informaciją, galinčią padėti jums siekti emocinės ir dvasinės gerovės. Skaitytojai prisiima visą atsakomybę už šioje knygoje pateiktos informacijos taikymą. Autorius neatsako už jūsų veiksmus, taikant šioje knygoje pateiktą informaciją. Autorius taip pat neatsako už trečiųjų šalių pateikiamą informaciją.

Teisė dauginti ir platinti šią knygą ar atskiras jos dalis priklauso tik ją išleidusiai leidyklai. Neturintiesiems raštiško leidyklos sutikimo leidžiama tik skelbti trumpas knygos ištraukas apžvalgose ir kritiniuose straipsniuose.

Ši leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, įskaitant padarymą viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas parduodant, nuomojant, teikiant panaudai ar kitaip perduodant nuosavybėn.

Draudžiama ši kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

Žygimantas Palaima

IŠSILAISVINK IŠ IPROČIO RŪKYTI



MIJALBA

Kaunas
2025

TURINYS

AUTORIAUS ŽODIS 8

Asmeninė kelionė: mano istorija 8

Knygos atsiradimo istorija 18

ĮVADAS 22

Knygos tikslas 22

Kam skirta ši knyga... 22

Kaip naudotis knyga 23

1 SKYRIUS

SU KUO TURIME REIKALĄ? 24

Kas yra rūkymas? 24

Kodėl mes rūkome? 26

Kaip mes pradedame rūkyti? 30

Kodėl nepavyksta mesti rūkyti? 33

Tai visai nejuokinga... 37

Rūkymo poveikis sveikatai 38

Kaip jaučiasi mūsų vidus? 43

2 SKYRIUS

PASIRUOŠKITE SĖKMINGAM POKYČIUI 46

Išmokime pasinerti į atsipalaidavimo būseną 50

O dabar pradėkime nuo klausimo „kodėl?“ 54

Išsikelkime tikslą	58
Atraskime jėgos šaltinį	61
Sprendimo priėmimas ir pasiryžimas veikti	66
Susikurkime reikiamą aplinką	74

3 SKYRIUS

EIKIME Į LAISVĘ	78
Sunaikinkime programos kodą	78
Dėmesio ir minčių valdymas	83
Patikrinkime įsitikinimų sistemas	91
Išmokime pasinerti į Teta būseną	98
Pakeiskime įsitikinimus	101
Sukurkime naujus jausmus	114
Išvalykime nuodų likučius	123
Pasitelkime stipriausią jėgą	125

4 SKYRIUS

LAIKAS PRADĖTI	128
Naujos alternatyvos. Kuo pakeisime seną įprotį	128
Apdovanojimas, atlygis sau	134
Kasdienių pergalių svarba	143
Atkryčio valdymas: kaip suvaldyti pagundas	147
Atėjo laikas pradėti	156

5 SKYRIUS

LAISVO GYVENIMO VIZIJA	162
Laisvė: kaip pasikeis jūsų gyvenimas	162
Socialinis gyvenimas: kaip susitvarkyti su rūkančia aplinka?	165
Kaip toliau gyventi?	168
Paskatinimas gyventi atvira širdimi	177
PABAIGOS ŽODIS	180
Tobulėkime ir toliau	180
Bendraminčių bendruomenė – Nirvana	180
Padėka	188
PRIEDAI	190
Savęs apdovanojimo idėjų sąrašas	193
Rūkymo dienoraštis	196

AUTORIAUS ŽODIS

ASMENINĖ KELIONĖ: MANO ISTORIJA

Šią istoriją rašau tik tam, kad palaikyčiau jus. Parodyčiau savo patirtį kaip vieną iš galimų pavyzdžių. Kad ir kokioje situacijoje esate, savo gyvenimą galima pakeisti į tokį, kuris bus arčiau širdies ir teiks tikros vidinės laimės. Į tokį, kurį norisi gyventi visa širdimi. Rekomenduoju ją perskaityti.

Istoriją pradėsiu nuo pirmo samdomo darbo, kai man buvo 15–16 metų. Darbas – statybų ir griovių kasimas. Po pirmos dienos pasakiau sau: „Nu *pyyyyypt*... Nu, ne... Baigęs mokyklą tikrai nenoriu dirbti tokio sunkaus, purvino darbo...“ Dirbant sukosi mintys: „Viskas, po vasaros grįžus į mokyklą reikia pradėti stropiai mokytis.“ Žinoma, kaip jūs galite pagalvoti, nesimokiau. Tai ir liko tik mintimi. Nesimokiau visiškai, praleisdavau pamokas, neruošiau namų darbų, pasirinkau būti kieme, vartoti alkoholį, rūkyti ir linksmintis – man tai patiko. Ir visiškai to nesigailiu – nors laiko leidimo būdas ir nebuvo pats tinkamiausias, visgi jis leido tyrinėti ir patirti gyvenimą. Tuo metu galvoje vis spurdėjo mintis, kad nenoriu dirbti samdomo darbo. Todėl su klasės draugu bandydavome užsidirbti pinigų. Pirkdavome ir perparduodavome telefonus bei įvairius kitus daiktus, bet iš to mažai teuždirbdavome. 12-je klasėje mano galvoje ryškėjo mintis apie verslą, bet ko imtis, ką daryti, nuo ko pradėti, taip ir nežinojau... Kai buvau bebaigęs mokyklą ir svarsčiau apie verslą,

pradėjau jausti, kad alkoholis, rūkymas, vakarėliai, prasta mityba – prastas kelias. O mokykloje sekėsi prastai. Mokytojai, ypač gimtosios kalbos, sakė: „Tu tikrai mokyklos nebaigsi ir egzaminų neišlaikysi. Tik tu viename žodyje sugebi padaryti dvi klaidas...“ Mokyklą visgi baigiau! Įstojau į inžineriją. Tiesa, ne dėl to, kad labai norėjau, tiesiog nežinojau, ką noriu studijuoti... Nežinojau, ko noriu iš gyvenimo, kas esu, kodėl esu. Nežinojau, kas mane daro laimingą. Kam esu gabus, kokie mano talentai. Baigiau mokyklą visiškai neparuoštas gyvenimui... Stojau į inžineriją, nes patarė tėvai, pasikloviau jais. Tikriausiai mano istorija jums pažįstama ir artima?

Tada mano gyvenime įvyko kai kas reikšmingo. Gavau dovanų Napoleono Hillo knygą „Mąstyk ir būk turtingas“. Iki to laiko nebuvau perskaitęs nė vienos knygos. O štai šią knygą nusprendžiau perskaityti. Ir žinote ką? Ji buvo tas taškas, nuo kurio mano gyvenimas, o tiksliau, mano mintys ir suvokimas pradėjo keistis. Uoliai skaičiau, konspektavausi, perskaičiau kokius tris kartus. Tai truko apie du mėnesius.

Ką tokio ta knyga man davė? Ji davė milžiniškos vertės suvokimą: ŠIAME GYVENIME GALI PASIEKTI VISKĄ, KĄ TIK NORI! Mane tai užvaldė... Tas tikėjimas ir aiškus, gilus suvokimas, kad viską gali pasiekti, turėti viską, ką tik nori, mane iš esmės sukrėtė ir atvėrė kiautą – pagaliau į jį galėjo patekti šviesa. Užsirašiau savo svajones, tikslus, visus gilius troškimus, kaip knyga ir patarė. Tada supratau dar kai ką: jei tokią didelę man davė ši viena knyga, kokią galią duotų daug daugiau knygų! Taip pradėjau skaityti vieną

po kitos... Apie verslą, saviugdą, pinigus, psichologiją, investavimą ir t. t. Antra mano perskaityta knyga buvo Roberto Kiyosaki „Turtingas tėtis, vargšas tėtis“. Ši knyga buvo apie pinigų psichologiją ir savęs bei savo žinių tobulinimą. Iš jos pasiėmiau kitą turtą – suvokimą apie nuolatinį tobulėjimą. Kaip tik tai ir pradėjau daryti – tobulėti. Na, bent jau taip maniau. Knyga tapo mano dienos dalimi. Kiekvieną rytą prieš darbą ir po darbo aš skaitydavau, paskui pradėjau domėtis seminarais, internetiniais seminarais ir kitomis tobulėjimo priemonėmis. Mokiau ir studijavau kaip apsėstas. Faktiškai tik tai ir darydavau prieš darbą ir po jo.

Vis dėlto alkoholis, rūkymas, vakarėliai, narkotikai, persivalgyimas, nesveikas maistas mano gyvenime liko... Man labai sunkiai sekėsi to atsisakyti. Ką su savimi daryti, kaip tai suvaldyti – nežinojau... Nuolat apie tai galvojau. Kalbėjau, kad būtina tai keisti, tačiau atėjus savaitgaliui visi ketinimai užsimiršdavo... Ir po audringo savaitgalio pirmadienį mane vėl apimdavo ta pati niūri beprasmybės ir nusivylimo savimi bei gyvenimu būsena, o kartu su ja sukosi ir užburtas neigiamų jausmų bei būsenų ratas... Vis sukdavau galvą, kaip atsikratyti šių įpročių. Pastangos nueidavo veltui. Kankinausi, labai save dėl to graužiau... Kaip čia yra, kodėl man to reikia? Kodėl nepavyksta pasikeisti?..

Stropiai studijavau, toliau dirbdamas samdomą darbą mokiausi įvairių dalykų. Jį dirbant neapsakomai skaudėdavo širdį. Dirbau prie komunikacijų – dujų, elektros ir kitų vamzdžių – tiesimo. Iš esmės man reikėdavo kasti griovį. Troškimai, kuriuos knygos

patartas užsirašiau, ir darbas atrodė taip toli vieni nuo kitų, svajonės tokios nepasiekiamos, kad tapo kančia. Pamenu tikriausiai skaudžiausią darbo dieną...

Buvo gruodžio 24-osios vakaras, šv. Kūčios. Lauke gan daug pradėjusio tirpti sniego. Buvo iškastas griovys ir būtinai tą dieną reikėjo pabaigti darbus. Visas vanduo, kuris susidarė nuo tirpstančio sniego, subėgo į griovus. Teko nusirengti kelnes ir lįsti į tą šaltą ir purviną vandenį pabaigti darbus. Galiausiai viską atlikome. Bet širdyje šis darbas man kėlė skausmą – jaučiau, kad čia nėra mano vieta, tik nežinojau, kaip išsigelbėti.

Vienas svarbiausių tuomečių mano tikslų buvo mesti samdomą darbą. Tai man atrodė kosminis šuolis ir milžiniškas iššūkis... Buvau visiškai baliukas. Visko bijojau, užkalbinti nepažįstamą žmogų man buvo per didelis iššūkis. O baimė buvo ypač stipri, ji mane sustingdydavo ir išmušdavo iš vėžių. Įgūdžių, patirties, resursų, pasiruošimo, tinkamos aplinkos, turtingų tėvų, giminaičių ar draugų neturėjau. Turėjau tik labai stiprų troškimą, kuris mane užvaldydavo ir net būnant visišku baliu suteikė stiprybės bei drąsos judėti į priekį.

Priėmiau sprendimą įkurti kokį nors verslą. Nusprendžiau, jog tai bus „Kavos automobilis“ – prekyba kava iš automobilio renginių metu. Apsisprendžiau, jog rasiu būdą išeiti iš darbo ir pakeisti savo gyvenimą. Pradėjau kaupti kapitalą verslo pradžiai. Didžiąją dalį algos atsidėdavau verslui, kitą dalį skirdavau savęs tobulinimui, o kas likdavo – *prauliavodavau*. Vėliau tėtis įtaisė mane dirbti

komunikacijų įvedimo vadybininku. Gavau automobilį ir nemažą atlygį, darbas buvo geras, švaresnis ir lengvesnis. Sąlygos tapo malonesnės, šiek tiek patogesnės, tačiau vidinis troškimas ir pojūtis, jog esu ne savo vietoje, niekur nedingo.

Galiausiai sukaupiau kapitalo ir įsigijau automobilį. Norint pradėti veiklą, reikėjo sumontuoti kavos ruošimo įrangą. Lėšų tam jau nebuvo. Teko apsispręsti: ar rizikuoti ir vežti automobilį, kad būtų sumontuota įranga, ir tikėtis, jog per mėnesį pinigų gausiu, ar laukti dar pusę metų, kol sutaupysiu. Labai bijojau, tikrai nuoširdžiai bijojau. Kaip atsiskaitysiu, jei neturiu pinigų... Tačiau vidinis skausmas – laukti, kol susitaupysiu, eiti į darbą, kur kiekvieną dieną nėra gera, kur širdis nesidžiaugia, atrodė blogiau nei baimė. Nusprendžiau ryžtis ir rizikuoti, širdyje tikėjau, kad per mėnesį kaip nors man pavyks su šia situacija susitvarkyti. Nuoširdžiai tikėjau. Praėjo savaitė, dvi, pradėjo eiti trečia – lėšų neatsirado. Mane apėmė stresas, baimė, ką reikės daryti, kaip atsiskaityti, kas toliau... Liko vos 7 dienos. Pilnos kelnės baimės ir streso, norėjau gyvas į žemę sulįsti... Ir kaip, jūsų manymu, viskas susisklostė? Gavau reikiamą sumą ir spėjau viską laiku susitvarkyti... Netikėtai atsirado pirkėjas, sutinkantis mokėti už mano automobilį kaip tik už sumą, kokios man trūko. Pardaviau automobilį ir investavau į veiklą. Tačiau tai, pasirodo, buvo smulkmena. Tikrasis išbandymas dar laukė. Išėjimas iš darbo.

Tėtis buvo griežtas, labai bijojau jam papasakoti apie savo idėją. Visgi jis surado man saugų, gerą darbą.

Laidavo už mane, atrodė, kad šiuo sprendimu jį nuvilsiu. Juolab planavau eiti į nežinią – neturėjau nei žinių, nei patirties, nei pinigų, nei užnugario. Jaučiau, kad jei nebandysiu įgyvendinti idėjos, nuvilsiu save. Nuvilsiu savo širdį ir sielą. Išdrįsau pasakyti tėčiui. Švelniai tariant, jis manęs nepalaikė. Buvo neapsakomai baisu, visgi ryžausi, taigi padėjau prašymą atleisti iš darbo ir išėjau. Pamenu tą akimirką jau po pokalbio su tėčiu ir pareiškimo įteikimo... važiuoju namo ir verkiu. Jausmas buvo nuostabus, tai nebuvo skausmo ašaros, o tyro džiaugsmo. Palaimos jausmas. Lyg būčiau visą gyvenimą praleidęs narve ir pagaliau ištrūkęs į laisvę. Visiems linkiu patirti šį jausmą.

Kas buvo paskui? Kaip sekėsi vėliau?

Pff, geriau neklaustumėte. Paprastai tariant, atsitrenkiau į gyvenimą.

Įsivaizduokite. Jaunas, energija trykštantis vaikinai, turintis daugybę troškimų, kūrybingą galvą, tikslų, jo aplinkai atrodančių visiškai nerealiai ir nesuvokiamai, patikėjo, kad įmanoma viskas. Patikėjo visa širdimi. Intencija buvo nuostabi, tačiau neturėjau nei suvokimo, nei patirties, nei žinių apie gyvenimą. To rezultatas – gavau per kepurę.

Veikla tiek pinigų, kiek reikėjo, negeneravo, nors ir sekėsi gana gerai. Vis dėlto pinigų pradėjo trūkti viskam: verslui, pragyvenimui. Neturėjau iš ko sumokėti nuomos vieną, antrą mėnesį, nebuvo aišku, kada išvargs iš namų. Labai jaudinausi, bijojau, mane tai draskė iš vidaus... Ir su kuo pasitarti neturėjau. Pradėjau lįsti į skolas, priaugau

labai daug svorio, sveikata nebuvo pati geriausia. O rūkalai, alkoholis ir kiti kvaišalai liejosi per kraštus... Nors jie ir buvo blogis, vis dėlto šiame gyvenimo etape jie mane gelbėjo, sakyčiau, net išgelbėjo.

Įsivaizduokite, kai gyvenime viskas visiškai juoda. Manau, daug kas yra su tuo susidūrę. Kur pasisuksi – problemos. Atrodo tamsu ir nėra išeities. Kvaišalai, vakarėliai man tapo laikinu prašviesėjimu. Jie įnešdavo į gyvenimą linksmumo, smagumo, o kartu ir šviesos bei vilties gyventi. Bėda ta, kad ta šviesa labai greitai išsisklaido ir nori nenori tenka grįžti į realybę, kurioje gyveni, ir išspręsti problemas, su kuriomis susidūrei. O kaip tai padaryti? Juk nematai – tamsu... Tokiais atvejais labai svarbus palaikymas. Ypač žmonių, kurie yra daugiau pažengę emociškai, turi daugiau patirties. Ir gali tave, tavo emocijas, energiją pakelti ir palaikyti.

Žinoma, tuo metu to nesupratau. Tik gerokai vėliau supratau, kad tuo laikotarpiu mano problema buvo ne pinigų ar sėkmės trūkumas, o dėmesio, minčių, emocijų ir jausmų nesuvokimas bei nemokėjimas jų valdyti. Juk perskaičiau tiek daug knygų, lankiau tiek seminarų, o mano gyvenimas negerėjo. Priešingai – blogėjo visose srityse. O juk tikrai nebuva tinginys. Buvau veiklos žmogus, o gyvenimas vis tiekėjo prastyn. „Kaip taip?..“ – klausdavau savęs ir nesuprasdavau. Man pasisekė...

Kad ir kaip buvo sunku, nepasidaviau,ėjau toliau ir ieškojau būdų, kaip išgyventi, uždirbti, kaip tvarkytis gyvenimą, kaip mesti rūkyti, atsisakyti alkoholio, numesti svorio ir susidoroti su viskuo kitu. Tuomet mano gyvenime atsirado mokytojai.

Vienas iš mokytojų pasidalino savo ilgamete patirtimi ir suteikė galimybę susipažinti su giliomis, pamatinėmis žiniomis. Supažindino su sąmoningumu, dvasingumu, sielotyra, dėmesiu ir jo valdymu, energijomis, energiniais gydymais, emocijų ir minčių supratimu bei valdymu, stebėjimu bei tyrinėjimu.

Tai buvo nuostabiausios mano gyvenimo patirtys... Pamačiau pasaulį visai kitomis akimis – pamačiau tai, kas plika akimi nematoma, tačiau egzistuoja. Būtent tada prasidėjo tikrasis tobulėjimas, suvokimas ir žinios. Dėl šių įgūdžių, patirčių ir suvokimo pradėjau iš esmės keistis. Kito pasaulio suvokimas. Prasidėjo savęs pažinimo kelionė. O tai – nuostabusia dovana mano gyvenime...

Atsirado ir kitas mokytojas, kuris pasidalino savo žiniomis apie verslą, pinigus, išmokė tvirtybės, stiprybės ir atkaklumo. Perteikė savo žinias. Padėjo užsiauginti storą odą ir stuburą. Suteikė galimybę tobulėti ir augti.

Abiem esu be galo dėkingas. Ačiū.

Kai prisimenu save prieš šią pažinimo kelionę, prieš kokius penkerius metus, – koks buvau, apie ką svajojau, ką veikiau, kokie buvo mano tikslai, suvokimas, gyvenimo patyrimas, kasdienė būseną ir jauseną, – šypsausi ir nuoširdžiai džiaugiuosi. Įvyko kosminis proveržis.

Įveikiau kelią nuo vaikino, bijančio užkalbinti nepažįstamą žmogų, iki gebančio kalbėtis su bet kokio statuso žmogumi. Įveikiau kelią nuo kastuvo iki knygos, kurią dabar skaitote...

Kelionėje buvo visko... Versle, darbuose ir projektuose išbandžiau gan daug skirtingų verslo idėjų, padariau daug klaidų, turbūt

tiesk daug, kiek tik buvo įmanoma. Ėjau, kritau ir stojausi. Kaip ir kiekvienoje kelionėje, šioje buvo visko. Žinoma, visą šią kelionę lydėjo svaigalai – rūkymas, alkoholis... Apie tai ir bus ši knyga. Galiausiai vėl atsidūriau tokiam emociškai juodame ir sunkumų kupiname taške, šį kartą – blogiausiam gyvenime. Jaučiausi įspraustas į tamsų kampą visose gyvenimo srityse: sveikatos, finansų, šeimos... Neturėjau vilties, kad kada nors bus geriau. Bandžiau išlipti iš šios sunkumų būsenos vartodamas svaigalus – nepadėjo. Mano rūpesčiai buvo didesni, nei aplinkos galimybės man padėti ar mane palaikyti – tuo metu man taip atrodė. Neradus pagalbos išorėje, kas belieka? Kur kreiptis? Ką daryti? Radau pagalbą viduje. Tiesiog atsigręžiau į Kūrėją. Pradėjau prašyti pagalbos, perimti mano sunkumus, vesti į šviesą. Mano širdis atsivėrė. Pradėjau jausti kažin ką gerokai stipresnio ir galingesnio nei aš pats. Pradėjau jausti, kad *tai* šalia manęs, man padeda ir palaiko. Nebesijaučiau vienas. Mano būseną ir mintys pradėjo keisti. Pradėjau sau kartoti, jog „tamsiausia būna prieš aušrą“. Padedamas Kūrėjo ir artimųjų atsistoja. Nusivaliau dulkes. Pradėjau eiti toliau, ėmiausi spręsti ir išspręsti kilusius iššūkius.

Po šios patirties pradėjau keisti savo gyvenimą. Keisti su lengvumu, su pasitikėjimu gyvenimu, pasitikėjimu kažin kuo galingesniu. Su lengvumu, džiaugsmu ir laime širdyje.

Visiškai atsisakiau kavos ir alkoholio, menkaverčio maisto, persivalgymo ir daugybės kitų blogų įpročių. Vietoje jų pradėjau formuoti kitus įpročius, kurie, mano suvokimu, gerina gyvenimo

kokybę: sportą, vaikščiojimą, meditaciją, buvimą gamtoje, kūrybą ir t. t. Įtraukiau daug smulkių kasdienų įpročių. Vienas jų – knygų rašymas, ką dabar ir darau.

Visi šie pokyčiai pavyko harmoningai, be kančios. Su džiaugsmu, laime, lengvumu ir atsipalaidavimu širdyje. Išmaniau metodiką, būdus, kaip su savimi susikalbėti ir ką daryti, kad atsisakyčiau, tarkime, alkoholio. Ar kavos. O jos irgi didelis mėgėjas buvau. Per dieną išgerdavau 7–10 puodelių juodos kavos. Ir pavyko to atsisakyti su džiaugsmu, o ne kančia. O su rūkymu buvo kitaip... Mano metodai niekaip nepadėjo. Pamenu, svarsčiau, kaip galiu 7 paras badauti, o štai nerūkęs nė 2 parų neištveriu. Po pirmos paros sukildavo milžiniška agresija, kančia, traukuliai – atrodė, dėl dūmo galėčiau ką nors užmuš... (*na, patys supratote*).

„Kaip?“ – klausdavau savęs. Man netilpo galvoje... Juk valgyti pradėjau vos gimęs. Tad ir įprotis valgyti turėtų būti stipresnis. Pasirodo, ne – problemos slypėjo giliau.

Vis dėlto nepasidaviau ir atsakymus radau. Išsilaisvinau nuo rūkymo taip pat su džiaugsmu, laime, lengvumu ir atsipalaidavimu širdyje. Gyvenimas iš esmės pasikeitė. Jis pradėjo gerėti visose srityse. O svarbiausia – mano kasdienybėje įsigalėjo džiaugsmas ir laimė.

Trumpa šios knygos atsiradimo istorija atskleis, kaip tai pavyko ir kodėl nusprendžiau tuo pasidalinti.

KNYGOS ATSIRADIMO ISTORIJA

Kaip jau minėjau savo istorijoje, tyrinėju sąmoningumą, dvasingumą, sielotyrą ir t. t. Viena iš mano naudojamų praktikų – sąmoningas kvėpavimas. Per ją galima išsivalyti susidariusius emocinius kamščius, pažinti save, vidinį pasaulį ir dar daugiau. Atliekant šią praktiką, kai kada informacija ateina kaip vizija, vaizdinys. Taip nutiko ir man... Labai aiškiai gavau informaciją ir pamačiau viziją, jog esu parašęs knygą, kaip mesti rūkyti. Išmuštas prakaito bandžiau suprasti, kas čia įvyko. Prie ko čia knyga apie metimą rūkyti? Tai nutiko tuo metu, kai vis dar rūkiau ir niekaip nepavyko mesti – atkakliai bandžiau, ieškojau būdų, kaip tai padaryti. Kaip susitvarkyti su savimi. Ankstesniame skyriuje minėjau, jog išsikėliau įvairių tikslų, tarp jų ir tikslą parašyti knygą, bet kad ji bus apie rūkymą... To tikrai nemaniau. Prisipažinsiu, ši informacija mane pradžiugino ir suteikė daug papildomų jėgų bei motyvacijos. Tačiau nežinojau, ką daryti, tad palikau šią mintį ramybėje.

Toliau ieškojau būdų, kaip išspręsti iššūkį – kaip išsilaisvinti nuo rūkymo. Nusprendžiau, jog reikia pakeisti aplinką ir dar labiau susitelkti į šį klausimą. Tad vienas išvažiavau į atokią sodybvietę gamtos apsuptyje. Čia ieškojau būdų, kaip pagaliau susišnekėti su savimi ir išsilaisvinti. Užtrukau apie dvi savaites. Nerūkydavau parą, o paskui palūždavau. Rekordas buvo vos dvi paros be cigaretės. Visą ten leistą laiką viską, kas su manimi vyko, rašiausi, žymėjaisi,

Noriu dar kartą palinkėti jums sąmoningai ir sėkmingai užbaigti išsilaisvinimo nuo rūkymo kelionę bei gyventi meilėje, laimėje ir džiaugsmu. Didžiausios sėkmės ir pasisekimo jums!

PADĖKA

Kaip ir kiekvieno, taip ir mano gyvenime yra ir buvo daugybė žmonių, kuriems esu nuoširdžiai dėkingas. Labai trumpai pasistengsiu išsakyti bent kruopelytę to dėkingumo.

Pirmiausia noriu padėkoti savo tėvams. Mamai ir tėčiui. Ačiū jums, kad jūsų dėka atsiradau šiame pasaulyje, ačiū, kad suteikėte pamatą, ant kurio galėjau toliau lipdyti savo gyvenimą. Myliu jus visa širdimi.

Noriu padėkoti savo antrajai pusei. Žinoma, apie tai, jog esu tau labai dėkingas už visas kasdienes ir žemiškas pagalbas, palaikymą, nekalbėsiu. Iš tikrųjų nuoširdžiai tau dėkoju už pačią didžiausią dovaną, kurią gali gauti vyras, – vaikus. Ačiū už mūsų dukrytę. Tai tiesiogine šio žodžio prasme yra stebuklas, gimęs iš dviejų širdžių! Ačiū.

Noriu padėkoti mokytojui, mokiusiam mane sąmoningumo ir dvasingumo. Ačiū už jūsų nuoširdumą ir sąžiningumą. Už palaiikymą. Mokėjimą tinkamai priėti, pastumti, sustabdyti, patarti. Ačiū už patirtį ir žinias, kuriomis pasidalinote. Jos pakeitė mano gyvenimą. Tikiuosi, jjomis pasinaudodamas, atsilygindamas jums, galėsiu padėti pakeisti, pagerinti daugybės kitų žmonių gyvenimą. Ačiū.

Noriu padėkoti mokytojui, užauginusiam manyje stuburą ir pasitikėjimą savimi. Mūsų kelionėje ir bendradarbiavime būta visko. Vertinu jus ir visa širdimi esu dėkingas už tikėjimą manimi, palai-
kymą, kantrybę, atsidavimą. Jūs suteikėte man galimybę augti ir to-
bulėti, svarbiausia, suteikėte galimybę klysti... Iš šių klaidų, nors jos
buvo labai brangios, išmokau daugiausia. Teigiamos emocijos ugni-
kalnis veržiasi ir toliau. Ačiū jums.

Išskyrčiau tik kelis žmones, padariusius didžiausią įtaką mano gyvenime...

Iš esmės noriu nuoširdžiai padėkoti kiekvienam sutiktam
žmogui ir sielai. Kiekvienam, kuris buvo
ir vis dar yra mano gyvenime.
Ačiū, kad esate.