

Am avut dreptate! Viciile acestea nu sunt bune pentru tine.



Pierderile pe care le aduc viciile, indiferent de natura lor, se rezuma la :

- Sanatate
- Bani
- Încredere de sine (vezi ca nu te poti lasa)
- Timp
- Auto Control
- Vointa (de fapt pierderea ei)

Principalele 4 vicii in Romania sunt: fumatul, jocurile de noroc, alcoolul si cafeaua.

Din acestea, ultimul este cel mai **aproape** de sanatate, daca ai sursa de cafea

nemacinata si bagata la presiune cu abur, la care adaugi inca 10 gr de umplutura formata din: scortisoara, cuisoare, anason si cardamon boabe, nu praf.

Tot din acestea, primul este cel mai **departe** de sanatate. El patrunde prin madulare, ca mirosul prin nari. Obiceiul devine mecanic prin insasi starea artificiala creată.

Astfel, orice fumator a ajuns fumator din 2 mari si nepretioase motive:

1. A asociat mental sau emotional un eveniment placut sau neplacut cu tigara.
2. A observat ca prin fumat iese dintr-o stare si intra in alta.

Aceste 2 motive sunt principalele actiuni prin care omul se apropie de finalizarea lui in corp planetar aici pe Pamant.

Pana cand acest proces sacru de finalizare apare, omul totusi sufera, doar pentru obtinerea unei placeri artificiale.

El sufera prin:

1. **Cocârjit** la **capitolul sănătate** - lichidele din corp isi schimba compozitia: pielea incepe sa miroasa, plamanii sa moara, iar corpul sa **alunge** celule mai repede decat trebuie, din el.
2. **Bani** - aproximativ 60-70000 ron in 10 ani. Aprox 13-15000 Euro. Ma gandesc ca omul poate sa scoata un pic din aceasta vanitate prin auto-stimulare artificiala, mult mai rea decat masturbarea si sa ridice ochii sa faca ceva mai util macar pentru altii, daca nu pentru el, de acesti bani.
3. **Încredere de sine** - fiecare biped are o accentuata scadere a increderii de sine cand isi observa orice viciu. Se vede usor prin cum se simte cand ii spui de asta față în față.
4. **Timp** - timpul pentru fumator este intre tigari, el contorizeaza cand va fuma. Astfel, ignorant fiind, va ajunge sa contorizeze, pe buna dreptate, cand va muri.
5. **Auto Control** - mecanica miscarii nu poate fi pacalita. Singura arma impotriva ei este nuiuaa altcuiva (doctor, judecator etc). Cand tot sistemul nervos va fi speriat, va da voie vointei omului sa opreasca fumatul.
6. **Vointa** - orice gand sau cuvânt dat si nerespectat despre orice actiune a viciului, **scade** direct proportional cu numarul acestora, vointa in om.

Bucuria mi-ar fi mare, daca te-as afla nefumator sau fumator echilibrat cu toate aceste pierderi. Si tot bucuros as fi daca as sti ca poti oricand sa te lasi de orice viciu ai.

Eu totusi, pentru unii, fac anumite eforturi sa asamblez anumite practici care demonteaza viciul fumatului din viata omului. Sigur ai prieteni...

Daca tu sau vreunul din prietenii tai, vreti sa demontați viciul, ai in cursul video specializat 33 de exercitii, in 11 videouri pe care le faci atat in interiorul tau ca om, cat si in exterior, fata de experientele din jur.

Banii inapoi 100 % daca nu reusesti sa te lasi dupa 2 luni.

Aaa, si in plus, facem un Skype impreuna dupa ce practici exercitiile pentru ca mai am ceva pentru tine dupa.

Ramai cu bine!