

## **Mecanica Viciilor - Ce pierd oamenii si Cum se le rezolve**



Viciile sunt comportamente mecanice adunate prin dorinta obtinerii de placeri scurte, efemere.

Alcoolul, cafeaua, zaharul, internetul, nicotina etc. Dopamina creeaza recunostinta instantă ...aaa, ce bine ma simt ca "beau cafeaua asta" si doresc sa repet si mai incolo cand vreau din nou sa ma simt bine - si VOILA: beau inca o cafea.

Viciile nu sunt rele la inceput, ele devin rele cand omul vede ca nu poate renunta la ele, desi a incercat de mai multe ori.

Viciile sunt propagate cu o viteza mai mare decat cea a gandirii.

Inteligenta instinctuala din tine abia asteapta sa aiba ceva repetitiv si placut.

## Iar ca sa vezi cat de greu e sa te lasi, incearca aceste lucruri SIMPLE:

- Conduci masina cu **decizia** de a invarti volanul, de a apasa pedala, de a muta schimbatorul.
- Mergi pe strada cu **decizia** sa fii atent la pasii tai, la tine mergand.
- Esti fumator, iesi cu aceeasi prieteni, ai **decizia** sa nu fumezi si tu cu ei.
- Te duci spre birou, iei **decizia** sa mergi drept si sa fii zambitor cu oamenii.

Acestea sunt tot Vicii, pentru ca mintea nu le poate controla si nici urmari. Am face accident incercand cu decizia mintii sa apasam frana.

[Corpul si inteligenta lui instinctuala le controleaza](#). E o functie separata de minte si inima.

Mintea este doar observatoare la aceste SIMPLE actiuni.

Viciile sunt zidite in mecanica miscarilor, gandurilor, actiunilor.

Mecanica este legea care guverneaza viciile. Ea le-a adus, le intretine si ea le absoarbe.

Uite ce pierd cei care au vicii:

- Vor sa renunte, dar nu pot. Isi pierd increderea de sine, si in puterile lor
- Gandirea sanatoasa dispare, pentru ca legea mecanica isi cere drepturile prin viciu
- Atentia si vigilentia dispar, pentru ca distragerea spre viciu vine des
- Relatiile devin toxice pentru ca nu te poti controla pe tine
- Emotiile aduc neplaceri, pentru ca fugi de ce poti face acum, spre un viciu care iti da placere in alta parte.
- Satisfactia financiara si la job, pentru ca ceilalti te vor vedea ca nu te poti controla / stapani

Exista mai multe porti spre iesirea din legea mecanica a viciului.

Ele se gasesc de catre cei care au șocuri sau sunt suficient de motivati.

Cei șocati sunt speriasi de doctori / familie prin diagnoze / amenintari.

Cei suficient de motivati sunt un pic mai inteligenti pentru ca stiu ca sta in puterea lor

sa elimine viciul.

Uite cateva tehnici prin care poti elimina viciile:

- Viciul tau il numesti prietenul tau – tu alegi cand il intalnesti, nu el pe tine
- Il lasi sa vorbeasca, il lasi sa existe, pana cand reusesti sa-l domini
- Il rogi sa vina din ce in ce mai rar
- Aplici tehnica negocierii. De ex: daca fumai 10 tigari pe zi, ii dai doar 3 si sa se multumeasca cu asta
- Aduci argumente, vorbesti cu el prin argumente si ii spui motivele pentru care doresti sa renunti la el
- Va purtati ca prietenii, nu ca dusmani in conflict, stim deja ca el trage de tine de atatia ani, si tu inca nu ai facut nimic. Acum a venit timpul.

**Vreau sa-ti fiu alaturi si iti dau acest Training Specializat Video**

[Training Specializat Video - Cum sa te lasi de Fumat](#)

30 Exerciții practice și zilnice ale acestui Training Specializat cu 10 Videouri vor duce la eliminarea și îndepărtarea completă a viciilor.

Poti sta cu viciile mai departe, sau poti sa ai curaj si sa actionezi ca sa nu le mai ai vreodata.

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință*

Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.  
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!