

## Зависимостите – порок, престъпление, болест или изпитание?

Без да лекувам, без да съдя, без да съчувствам и съжалявам – само се опитвам да разбера и помогна. На теб – да разбереш себе си, на мен – да разбера теб. **Трябва да победиш! Победилите не ги съдят.**

А как да изчислиш вероятността за победа? Лесно. Има болест, има те теб, има ме и мен, който ти помага. **Трима. Само двама ще победят един. Ти на чия страна си?** Ако ние с теб сме заедно, а болестта е в отбрана, тя е обречена. А победата – неизбежна.

Ти си алкохолик, наркоман или затънал в хазарт – това не е важно. Важното е, че имаш проблем... Питам те – осъзнаването на бедата стигнало ли е до там, че да „биеш камбаната?“ ...Ако има съзнание, ако вече четеш това, значи си се хванал за сламката и ще ти е нужна помощ. Ще я получиш! Друг е въпросът, как ще се отнасяш с нея (с помощта).

Когато си казваш сам на себе си, или на другите: „**край, сам ще се оправя, ще зарежа това**“, „**имам сили**“ не си даваш сметка колко е трудно, да не кажа неизпълнимо. Ако все пак, четеш тези редове и смяташ да ги прочетеш докрай – ходейки напред-назад, седейки, лежейки в пуста стая, болничен коридор или където и да е – значи за теб няма невъзможни неща. **Значи ще успееш САМ.** Аз само ще ти подсказва, координирам, направлявам. Ако не ми се получи по пътя на убеждението да те спася, ще съм принуден да действам по друг начин. Но той вече няма да е във вид на писмено послание.

## МОТИВ

Отговори ми на прост въпрос: **защо ти се ще да зарежеш това? Съзнаваш ли цялата му пагубност лично за теб?** Ако да, помисли и ми кажи – какво те кара да искаш? Порови се в главата си и намери точния, правилен и най-важен отговор. Например:

- Страх ме е да не пукна в някоя канавка
- Страх ме е от болести
- Не искам да умра млад
- Искам да си върна работоспособността
- Искам отново да ме харесват жените
- За да запазя семейството си
- Да не деградирам окончателно и да се превърна в животно
- За да не загубя тотално любов, уважение и грижата на близките си
- За да не остава без работа или на улицата, да не остана сам като псе

Ето! Ключовата дума е МОТИВАЦИЯ! **Тоест, какъв ти е интереса, брат!** Остава да се научим правилно да формулираме мотивацията. Това е точно толкова важно, колкото да определим „мизата“, размера на интереса. Представи си разликата: просто някакъв „абстрактен“ интерес или „всичко или нищо“. **Ставката е „животът“, или по-точно „твоят живот“.** Или каквото там все още имаш: Творчество? Семейство? Работа? Здраве? Жена? **Имаш враг, който трябва да победиш.** Какво ще получиш в замяна? Това „какво“, обаче не си представяй. **Виж го, усети го, помириши го. И го запомни. Запечатай го в ума си.**

**Няма аз да ти формулирам мотивацията. Ще си я намериш сам.** Аз само ще ти дам жокер с три правила, от които е нужно да се ползваш.

**Правило № 1.** Във формулировката не трябва да има частицата „Не“, т.е. отричането на каквото и да било, например: „за да не умра“, „за да не ме изхвърлят от работа“, „за да не ме зарежат всички“. Вмисли това да го кажем така: „за да живея“, „за да съм уважаван на работа“, „за да имам щастие и любов“. Само позитивна нагласа, само утвърдително-заповедна форма на твоята цел, твоя мотив. Живот! Успех! Здраве! Уважение! Любов! Набий си го в главата! Без варианти!

**Правило № 2.** Самата дума или формулировка не бива да носят в себе си негативи, например: „ще умра, но ще спра да пия“, „ще пукна, но ще се откача от иглата“, „земята ще дъвча, но ще се оправя“ и т.н. В такива изначално е програмирана безнадеждност, орбеченост. **Такива варианти не струват!**

**Правило № 3.** Не трябва да има бъдеща форма, или форма, със заложени съмнения, условности, например: „ще бъда здрав, трезв, чист, ще живея, ако ми се отдаде, то аз ще имам всичко“. Получава като в онзи виц: „Дух, искам да имам всичко. А духът отговаря: Добре, ти имаше всичко“. Приема се, само конкретна, утвърдително – повелителна форма в сегашно време.

Е, и какво да правя сега с тази мотивация – ще попиташ. Как какво? **Повтаряй си я като милитва – всяка сутрин, вечер, всеки час.** Напиши си я на лист хартия и си я разлепи навсякъде, за да ти е пред очите, сложи си я в джоба, за да е винаги с теб. Важно е, обаче да знаеш, че механичното и многократно четене няма даде ефект – чети я проникновено. Само съответствието на текста с твоето вътрешно аз ще даде резултат.

## СРОКОВЕ

Прочитайки първата част, сигурно в главата си вече си си оформил някакъв морски фар, който ще търсиш и следваш. А може и да си успял сам да си го построиш – всичко зависи от степента на твоята готовност за разговор. Да допуснем, че вече си си го построил. Ето го твоя Фар, твоята Цел, твоята Цена. Осезаеми, видими. Остава да го стигнеш!

Само че не е достатъчно да виждаш своя Фар (да наречем така твоята мотивация за победоносна промяна в живота). Трябва да виждаш и разстоянието до него. **На колко оценяваш времето, което ще ти трябва за да победиш коварния враг и да получиш победата?** Това е много важно – да прецениш силите си и сроковете. По-добре да ги подцениш, отколкото надцениш. За да няма разочарование.

Как така да ги подценя, ще попиташ? Ако отлагаш за после добрите намерение „от понеделник“ - като правило това до нищо не води. Ако **ще захвърляш нещо – то нека е тук, сега, незабавно.** Ако си събрал решителност, не отлагай. Знаем, че когато „пияница те дърпа отвътре“, възбудения мозък ти казва: „Край, баста, ще почна нов живот, само сега да пийна и край!“. И вечерта си ОК, но на сутринта отново си разбит, депресиран, страдащ физически, опустошен и разбираш, че нямаш никакви волеви ресурси, за да направиш, онова, което искаш.

Какво правиш, готвейки се да прескочиш дълбоката пропаст? Ще ти кажа какво правиш! Не се дооценяваш. Никога не си го правил, и няма как да успееш сега. Само че аз не ти говоря за прескачане на препятствие, невъзможно за твоите сили, а за степента на твоето умствено развитие, която е съизмерима със самоубийственото ти безразсъдство.

Хладнокръвно и трезво си прецени силите, степента за готовност за победа, състоянието на организма, посъветвай се със знаещи хора и точно си премери разстоянието до своя Фар. В години, месеци, часове. Ще тикажа нещо повече, но само на теб. Не е важно – месеци, дни или тази секунда. Всичко зависи от твоята воля. Виждал съм хора на дъното, в развалини – знам какво е. Но едно е когато те мачка отвътре, заради липса на пари за поредната доза, и съвсем друго, когато ти доброволно си се съгласил да страдаш, тракайки със заби, ожесточено и разумно поставил си Цел за да запалиш мостовене назад. Повярвай, често един поглед, един бегъл разговор може да доведе до това, аз или хората да кажат – Този няма да се предаде. Той вече е скочил своето препятствие. Той вече е стигнал до Фара.

Решавай сам. Определяй си степента на готовност, силата на духа, привлекателността на предстоящата победа. Само ти си си Бог и Цар. Ще ти отнеме много време. **Но важното е да победиш. Победителите не ги съдят. На тях им се възхищават.**

## ВЛАСТ НАД ТЯЛОТО

Твоето тяло е цяла Вселена, в която е Бог – твоя Дух и Разум. Няма да ти промивам мозъка с религиозни и философски понятия за Дух, Душа, Разум, Съзнание. Простичко ще ти изведе само две понятия: физическо Тяло и безплътен Дух.

И така. Представи си, че твоят Дух е способен презпределно да властва над твоето Тяло. Физическото ти тяло с всички негови системи, органи, тъкани, клетки, молекули – това е твоята Вселена, подчинена на твоя Дух. Представи си, че всички тези малки клетчици, атоми, населяващи твоето тяло са надарени с разум и знаят за съществуването на техния Бог. Те вярват в него, кланят му се, надяват се на неговата милост, обичат го. И този Бог си ти. **А ако си Бог, то моля те дръж се подобаващо.** Вмени си грижа и любов към своите чада. И те ще ти отговорят. Здрав дух – в здраво тяло – нали така. Занимавай се с тялото си, научи го на елементарна физическа култура, усъвършенствай тялото и укрепвай Духа си.

Болестта е физическа, психическа... Болестта, причинена от инфекции, липса на хормони, вроден генетичен дефект, психологически стрес, хронична алкохолна интоксикация, зависимост от наркотици, от хазарт, злокачествен тумор – всичко това е едно – болест. Болест за тялото и душата. В различни комбинации и пропорции. И в зависимост от тях борбата с недъга се случва както на ниво тяло, така и на ниво дух. И няма как да ги разделиш. Порязъл си си палеца по непредпазливост – дезинфекцирай, за да не се инфектира, и не падай духом, за да избегнеш депресията. Нов палец естествено няма да ти израсте, но ще имаш урок, и ще станеш по-стабилен. Ослепял си – търси причината, пътищата да я ликвидираш, довери се на науката и управлявай процеса на възстановяване на зрението. Докарал си си язва – причината за това е и в главата (стрес, неправилно хранене и пр.). Значи – лекувай тялото и душата. Какъвто и проблем да вземем – трябва да се решава комплексно.

## ПОМОЩНИ МОТИВИ

### Твоето обкръжение

Много е важно какъв е твоят кръг близки хора и познати. Претръскай всичките си предишни приятели, роднини, колеги. Опитай се безпоощадно да се разделиш с онези, които олицетворяваш със злото, които са споделяли злото с теб, и даже с тези, които са стоели пасивно и безчувствено към твоята съдба. Остави си само позитивно настроените хора. Всички пъдещи познанства подлагай на дълбок анализ с помощта на този тест: как ли този човек би се отнесъл към ситуацията, в която се намирам аз. Би ли протегнал ръка за помощ? Ще се отвърне ли? Ще ме пренебрегне ли? И как аз ще се чувствам в неговото обкръжение? Имай нови запознанства само с хора, които биха те вдъхновили за нов живот, за промяна, за постигане на твоята цел. Споделяй своите стъпки по пътя на победата само с хора, които ще те подкрепят, а не с равнодушни, или пък с циници. Избягвай скептиците. Избягвай слабите духом, безволевите, мързеливите и безделниците. И сам не бъде такъв.

### Класифицирай своите познанства.

Нали знаеш, че Приятел няма много. Приятел е този, с който можеш откровенно да говориш за всичко, без да се страхуваш, че той може да използва твоята откровеност, за да ти навреди. Приятел е този, с когото ти се иска да общуваш, да бъде край теб. Към приятелите можеш да причислиш любимата жена. Ако разбира се чувството, което ви свързва е нищо друго, освен Любов. Всички останали членове на твоето обкръжение са просто познати. Приятно ти е да се срещаш с тях от време на време и толкова. Има още една категория – компаньони, партньори, с които могат да те свързват финансови въпроси.

### За какво ти е да класифицираш своето обкръжение? Защо ти трябва строга организация?

Всяка организация и дисциплина – на душата, тялото, обкръжението, постъпките и мислите, на бизнеса/работата е полезно и благодарно занимание. Не си обръщай внимание, или ако си обръщал – не си се замислял, защо хората с више образование или такива, минали през някоя сурова школа (дом за сираци, затвор, армия, война) при наличие на природен интелект, често са по-успешни и в любовта и в живота. Просто, защото са научени на дисциплина и притежават уменията да организират живота си. Този навик, доведен до механичен рефлекс им дава преимущество във времето, в ефективността, в продуктивността на всяко нещо, с което се заемат. **Редът и организацията са алтернатива на хаоса, анархията, бардака, безхабрието и немърливостта.**

Нека всичко добро у теб стане твоя същност, втора кожа. Най-добре първа.

### Твоята работа (бизнес) и творчество

Занимавай се само с това, което ти се получава най-добре. Не се мъчи да пробиваш с глава стената. Усъвършенствай се в работа, в творчество. Радвай се на победите си, поощрявай се сам. Ако си имал някога успешен творчески период – върни се към него, използвай този си опит. Но не са главозамъйвай. Успехите е доста по-лесно да загубиш, отколкото да постигнеш. Не си позволявай да се отпуснеш и лежиш на стари лаври.

### Любов

Тя задължително трябва да бъде в живота на всеки човек. Любовта е безкрайно многостранна и разнообразна. Дори при онези, които никако не са я изпитвали, или са я изгубили, тя рано или късно ще дойде. Тя не търпи празно място. Любовта е радостно и светло чувство. Да те мъчи може нещо друго – тъга, болка от загубата, непростени обиди. Любовта може да се трансформира – жената безумно е обичала своя избраник, но с годините любовта угасва, даже изчезва (пиянство, пороци, скандали, изневери). Но остават децата, плод на старата любов.

Ако си изгубил любовта, значи чакай нова. Готви се за нея. Само че моля, не бъркай любовта със страст. Даже да има „искра“ – пази се само от страст. Тя е коварна. Свята е Любовта – страстта е Дяволска.

Любовта към майка, брат, сестра, син, тяхната любов към теб, паметта на покойния ти баща – това са светини. Пази ги. Нека те окрилят, да ти бъдат източник на енергия.

### Да се обичаш или ненавиждаш?

Когато човек, успял радикално да промени за добро своя живот, казва, че е нужно да се научиш да се ненавиждаш, е прав само отчасти. Популярните съвременни теории проповядват любов към самия себе си. Само ако обичаш сам себе си

можеш да постигнеш положителни резултати, да изпълниш онова, което си намислил. И едното и другото са верни. Ключов момент в живота, когато правиш преценка на ценности, постъпки, поведение, когато стигаш до извода, че всичко лошо, порочно, не заслужава уважение, и няма за какво да се обичаш, често е съпроводен с ненавист към себе си.

С мен се случи нещо такова. Беше много отдавна, в друг живот. Бях забъркал толкова гадости, направил бях живота на близките си кошмар и бях решил, че не мога да направя нищо друго, освен да сложа край на живота си. Но опитът ми за самоубийство се провали, Бог ме опази. Известно време не можех да си намеря място, но после ми се случи това. Оказах се извън града, на брега на езеро. Дълго седях на студената земя и гледах небето. И се ненавиждах. Ненавиждах се до степен, че бях решен отново и отново да опитвам да се убия. Аз разбирах, че убивайки се само физически, няма да направя отново щастливи близките си, няма да изчистя съвестта си, няма да се прочистя духовно. **И какво мислиш направих? Все пак реших да се убия. Но вече не плътта си, а духа си.** Предишния си дух. Във всеки случай тогава разсъждавах така, и бях убеден, че ще го направя. Гледайки небето, ми се струваше, че е невероятно синьо и дълбоко, макар да беше просто сиво и облачно. И тогава стана. Вече знаех, че ще убия духа на предишния човек, на предишния аз. Спокойно, хладнокръвно, с едната само ненавист. Беше изблик на някакви ирационални сили.