

Džek Kenfild i Dejv Endruz  
**P R A V A M E R A**

Preveo  
Saša Novaković

**Laguna**

Naslov originala  
The 30 day sobriety solution  
(How to cut back or quit drinking  
in the privacy of your home)

Copyright © 2016 by Jack Canfield and David Beebe  
Translation copyright © 2018. za srpsko izdanje,  
LAGUNA

Džek Kenfield i Dejav Endruz  
**P R A V A M E R A**



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta  
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

## NAPOMENA ČITAOCIMA

Ovo izdanje sadrži mišljenja i ideje autora. Cilj nam je da pružimo koristan i informativan materijal o temi kojom se ova publikacija bavi. Prodaje se uz prihvatanje činjenice da ni autori ni izdavač nisu uključeni u davanje medicinskih, zdravstvenih, niti bilo kojih drugih profesionalnih usluga ovom knjigom. Čitalac treba da se posavetuje sa svojim lekarom, zdravstvenim radnikom ili drugim stručnim licem iz oblasti zdravstva i zdravstvene zaštite pre no što usvoji i primeni bilo koji predlog i savet iz ove knjige ili izvede određene zaključke.

Autori i izdavač posebno se odriču svake odgovornosti za bilo koji eventualni gubitak ili izloženost riziku, ličnom ili bilo kojem drugom, koji su se javili kao neposredna ili posredna posledica upotrebe i primene bilo kojeg dela sadržaja ove knjige.

Važna napomena: Prema nedavnom istraživanju vlade SAD, 90% alkoholičara u stvari nije fizički zavisno od alkohola; međutim, vi možda spadate u onih 10% koji jesu. Ako imate simptome kao što su znojenje, drhtavica, mučnina, povraćanje i halucinacije kad prestanete da pijete – recimo, kad provedete dan ili dva bez alkohola – ili pijete da biste izbegli navedene simptome, imate ozbiljan

problem zavisnosti, a nagli prekid konzumacije alkohola bez medicinskog nadzora može dovesti do smrtonosnih, fatalnih simptoma, kao što su otkazivanje rada srca i moždani infarkt.

*Knjiga je posvećena uspomeni na dr Brajana Djuka, bez koga ovaj program možda nikad ne ugledao svetlost dana.*

*Nadamo se da će Prava mera nadahnuti i naučiti milione ljudi širom sveta da se oslobode alkohola i da izbegnu godine nepotrebnih muka i patnji.*



Brajan Džeferson Djuk, 1966–2008

## SADRŽAJ

Uvod	13
Pripreme za početak	17
<b>FAZA I</b>	37
<i>Savladavanje apsolutnih osnova da biste od onoga gde ste sada stigli do onoga gde želite da budete</i>	
<b>DAN 1:</b> Stopostotno rešenje <i>Postavljanje temelja za napredak u oslobađanju od alkohola</i>	39
<b>DAN 2:</b> Rešenje svrhe <i>Odredite, prihvatite i slavite svoju viziju napredovanja u treznom životu</i>	71
<b>DAN 3:</b> Rešenje klatna <i>Prihvatite svoju bolnu prošlost da biste oslobodili mesta za radost i zadovoljstvo u sadašnjosti</i>	95
<b>DAN 4:</b> Rešenje opraštanja <i>Usvajanje opraštanja i stvaranje obilja ljubavi i sreće</i>	113
<b>DAN 5:</b> Rešenje vere u sebe <i>Verovanje u sebe i verovanje da je moguće</i>	135
<b>DAN 6:</b> Rešenje ishoda <i>Snaga svrsishodne, ka cilju orijentisane strategije usredsređene na ishod</i>	151

**DAN 7:** Osvrt na prethodne dane i dodatno rešenje 171  
*Poštujte snagu ponavljanja da biste ovladali osnovama*

**FAZA II** 10  
*Uklanjanje psiholoških i emocionalnih prepreka koje su vas sprečavale da napredujete u oslobađanju od alkohola*

**DAN 8:** „Zašto prosto ne prestaneš da piješ“ rešenje 181  
*Istina o snazi volje*

**DAN 9:** Rešenje dela 197  
*Ostavite se razmišljanja i pređite na dela*

**DAN 10:** Rešenje sistema vrednosti 211  
*Otkrijte elemente svog sistema vrednosti*

**DAN 11:** Rešenje detektora laži 227  
*Suprotstavljajte ograničavajućim uverenjima*

**DAN 12:** Rešenje podsvesti 253  
*Iskoristite snagu podsvesti*

**DAN 13:** Rešenje tapkanjem (akupresurom) 265  
*Oslobodite se želje za pićem tapkanjem (akupresurom)*

**DAN 14:** Osvrt na prethodne dane i dodatno rešenje 287  
*Odajte sebi priznanje za ono što ste postigli*

**FAZA III** 289  
*Stvaranje čvrste vere u sebe i u svoje snove*

**DAN 15:** Rešenje „Kilometar i po za četiri minuta“ 295  
*Kako se koristi snaga kreativne vizuelizacije*

**DAN 16:** Rešenje kvalitetnih pitanja 315  
*Promenite pitanja da biste promenili život*

**DAN 17:** Rešenje većitog optimiste 329  
*Vežbanje pozitivnih očekivanja i optimizma*

**DAN 18:** Rešenje afirmacija 351  
*Snaga afirmacija*

**DAN 19:** Rešenje privlačenja 365  
*Koristite zakon privlačenja da brže stignete do uspeha*

**DAN 20:** Rešenje zahvalnosti 383  
*Buđenje sile zahvalnosti i poštovanja*

**DAN 21:** Osvrt na prethodne dane i dodatno rešenje 397  
*Upotrebite tajne marketinga da stvorite čvrstu veru u sebe i u svoje snove*

**FAZA IV** 399  
*Negovanje hrabrosti i pozitivnih odnosa za napredak uma, tela i duha*

**DAN 22:** Rešenje hrabrosti 401  
*Uspešno suprotstavljajte strahovima*

**DAN 23:** Rešenje treznog stanja emocija 423  
*Uspešno vladanje emocijama*

**DAN 24:** Rešenje meditacije 447  
*Meditacija za oslobađanje od stresa, razvoj i širenje unutrašnjeg mira*

**DAN 25:** Rešenje uma i tela 465  
*Napredak uma i tela pravilnom ishranom*

<b>DAN 26:</b> Rešenje pozitivne zavisnosti <i>Obogaćivanje života zabavnim, zdravim aktivnostima koje jačaju samopouzdanje</i>	487
<b>DAN 27:</b> Rešenje ljubavi i odnosa <i>Okružite se pozitivnim odnosima u kojima ćete dobijati podršku</i>	521
<b>DAN 28:</b> Osvrt na prethodne dane i dodatno rešenje <i>Negovanje tela, uma i duha</i>	543
<b>FAZA V</b> <i>Sastavljanje ličnog plana za napredak u životu</i>	545
<b>DAN 29:</b> Rešenje vizije <i>Otkrivanje vizije i cilja života</i>	549
<b>DAN 30:</b> Rešenje treznog stanja za čitav život <i>Privođenje kraju i zaokruživanje Prave mere</i>	575
Završili ste <i>Pravu meru</i> – šta sad?	597
<i>Podelite s nama svoju priču</i>	601
<i>Zahvalnice</i>	603

## UVOD

Želim da vam kažem zašto sam posvetio dve godine svog života ovoj knjizi.

Pre no što sam naučio da čitam, upoznao sam tamnu stranu pića. Moje najranije uspomene iz detinjstva odnose se na očevo pijano divljanje – umeo je da popije celu flašu viskija za veče. A kad bi previše popio, uvek bi postajao nasilan.

Još uvek se živo sećam kako sam se s pet godina prestrašeno krio u donjem delu police za stari radio u koju sam mogao da se uvučem, moleći boga da me ne nađe i prebije. I mada je to bilo savršeno skrovište, morao sam da slušam, u strahu, kako fizički i duševno zlostavlja moju majku i mog mlađeg brata. A kad bi me uhvatio pre nego što bih stigao da se sakrijem, surovo bi me išibao debelim kožnim opasačem ili istukao teškom četkom za kosu, što je bolelo i peklo više od bilo kojeg udarca rukom.

Na svu sreću, kad sam napunio šest godina, majka je podnela zahtev za razvod i moj život se zauvek promenio. Napokon sam bio slobodan da bez straha ponovo budem dete. Međutim, u pokušaju da sakrije patnju i sramotu propalog braka i zbog nesposobnosti da se nosi s teškoćama i nevoljama koje donosi staranje o troje dece, bez ičije pomoći, moja majka je od osobe koja umereno pije – i to uglavnom na izletima s drugim porodicama i na

sličnim društvenim okupljanjima – postala neko kome je piće svakodnevni pratilac.

Nije znala za bolje. I da budemo iskreni, u ono vreme nije bilo mnogo pomoći – a i ono što se nudilo kao pomoć, recimo *Anonimni alkoholičari*, bilo je javno, a moja majka se iznad svega trudila da sačuva svoju privatnost. U našoj porodici „prljav veš nije se iznosio napolje“. Moja tetka i moja baka takođe su bile alkoholičarke, često bi se one-svestile za večerom, ali o tome se nikad nije otvoreno razgovaralo.

Strašno je što moja priča nije izuzetak, nije usamljena, niti jedinstvena. Danas više od sedam miliona dece u Americi živi u domaćinstvima u kojima je barem jedan od roditelja zavisnik od alkohola, mada nema uvek i fizičkog zlostavljanja kao što ga je bilo u mojoj porodici, u mnogim slučajevima ostaje rana iz detinjstva koja se kasnije u životu mora zalečiti.

Ako postoji ono što zovu „alkoholičarskim genom“, mene i mog brata je zaobišao, ali pojavio se u sledećoj generaciji, uzevši pod svoje živote dvoje od moje troje dece. Tako da iz prve ruke mogu svedočiti o strahotama zavisnosti od alkohola i zloupotrebi droga – članova moje uže i šire porodice. Upravo sam zbog tih bolnih, ličnih iskustava tako ozbiljno, odgovorno posvećen ovoj knjizi i pomoći vama, čitaocima.

Iako je došlo do velikog napretka u oblastima kao što su lični razvoj pojedinca, psihologija i neuronauka, u poslednjih dvadeset godina, većina ljudi i dalje ne dobija adekvatnu pomoć u borbi s alkoholom. Društvo u celini nije uspeo da obezbedi odgovarajuće alate, tehnike i metode, kojima bi se uspešno savladao problem s pićem.

Dejvid Šef u svojoj knjizi *Čist: savladavanje zavisnosti i okončanje najveće američke tragedije* (engl. *Clean: Overcoming Addiction and Ending America's Greatest Tragedy*), kaže: „Prevenција nije dala rezultata, a takođe ni ono što se samoproklamovalo kao sistem lečenja. Devedeset procenata ljudi kojima je bila potrebna pomoć nisu je dobili.“ Devedeset procenata!

Pre nekoliko godina, dok sam držao radionicu u Fildelfiji, upoznao sam Dejva Endruza. Kad sam mu pomenuo koliko je razarajući efekat alkohol imao na moju porodicu, ispričao mi je o nesvakidašnjem uspehu internet programa obuke koji je razvio, pod nazivom *Prava mera*. Odmah sam bio zaintrigiran, posebno što mi je rekao da je u velikoj meri moj rad na načelima uspešnosti integrisao u svoj program.

Na svojim seminarima *Put ka uspehu*, radionicama i obukama, te iste principe preneo sam stotinama hiljada ljudi (u ukupnom zbiru reč je o više od milion ljudi), svih uzrasta, rasa, religija, društvenog statusa, nivoa primanja i prihoda, u četrdeset sedam zemalja širom sveta. Imao sam mnoge učesnike u svakoj od tih zemalja koji su se borili s negativnim uticajem pića, koji su želeli sasvim da prestanu da piju ili da stave pod kontrolu svoju naviku, to jest da piju manje. A nakon što bi usvojili načela uspeha i pohađali moje vežbe, bio bih svedok njihovog neverovatnog napretka. Često se dešavalo da mi pismima i imejlovima javljaju kako su ih principi *Put ka uspehu* doveli do dugoročnog treznog stanja i oslobađanja od alkohola.

Bio sam oduševljen kad mi je Dejv rekao da iste principe, tehnike i metode koristi kako bi pomogao ljudima

da prestanu da piju ili barem da piju manje – i neprestano je beležio dobre rezultate. Kad sam pogledao njegov program i video kako je briljantno strukturiran, zamolio sam Dejva da napiše knjigu sa mnom, jer taj revolucionarni pristup treba da stigne do što više ljudi.

U naredne dve godine, Dejv i ja smo pretočili program u knjigu. *Pravu meru* testirali smo na grupi dobrovoljaca koji su imali problema s pićem, ili su bili u procesu oporavka i rehabilitacije, i otkrili smo da je knjiga – zasnovana na najnovijim istraživanjima i zapažanjima iz stotina sati Dejvove uspešne privatne obuke – podjednako efikasna. U stvari, najčešći odgovor učesnika nakon završetka programa bio je: želja za pićem u potpunosti je nestala.

Posvetio sam život tome da pomognem ljudima da se promene. Sada, kad sam video rezultate mojih načela uspeha udruženih s Dejvovim efikasnim pristupom oslobađanju od alkohola, uveren sam da je *Prava mera* zaista program koji će vam pomoći da uspešno stvorite život kojim više ne upravlja alkohol.

Počastvovan sam što ste izabrali ovu knjigu i želim vam sve najbolje na putu ka ispunjenom i treznom životu.

– Džek Kenfield

## PRIPREME ZA POČETAK

*Moje najveće pojedinačno dostignuće je oporavak (od alkoholizma). A bez toga, život bi mi se raspao.*

– **DŽEJMI LI KERTIS**, glumica ovenčana mnogim nagradama

*Prava mera* obiluje metodama i pristupima koji će vam promeniti život, pomoći vam da manje pijete ili da ostavite piće. Razvili smo te visokoefikasne metode tokom osam godina istraživanja najnovijih naučnih saznanja o zavisnostima i kroz hiljade sati rada s ljudima koji su želeli da prestanu da piju. Kombinovanjem neprolaznih načela uspeha s terapeutskim praksama i strategijama obuka, stvorili smo najsveobuhvatniji, najinspirativniji i najjači program odvikavanja i oporavka od alkohola koji je dosad objavljen.

Ukoliko niste sigurni da je ova knjiga i vama namenjena, odgovorite na sledeća pitanja:

- Želite li da vam bude zabavno, da budete istinski nadahnuti, da sa strašću pristupate životu a da ne morate da pijete kako biste bili srećni i kako biste se uklopili u društvo?
- Da li ste zabrinuti zbog posledica koje vaša sklonost ka piću ima na vaše finansije, vašu porodicu, vaše



odnose, zdravlje, fizički izgled i karijeru? Imate li problema sa zakonom zbog toga što pijete?

- Da li ste nezadovoljni zato što niste ispunili obećanja koja ste dali sebi i drugima da ćete konačno prestati da pijete, ili da ćete piti manje? Da li ste obeshrabreni zato što su vam propali brojni pokušaji da ostavite piće ili da manje pijete?
- Da li ste „žestoko radim, žestoko se i provodim“ tip osobe ili „vikendom izlazite u boj“? Jeste li duboko svesni kako vas navika da pijete onemogućava, sprečava da ostvarite ono što zaista želite postići u životu?
- Želite li da manje pijete, ili da prestanete da pijete, ali se ustručavate da pristupite nekim uobičajenim, konvencionalnim „javnim“ metodama oporavka kao što su Anonimni alkoholičari (AA) i rehabilitacija? Tražite li intimniji pristup, intimnije rešenje koje možete primeniti kod kuće?
- Plašite li se da vas ljudi više neće poštovati i voleti, kad saznaju koliko stvarno pijete?
- Jeste li zabrinuti zbog onoga što biste mogli uraditi na sledećoj svadbi ili na žurci s kolegama s posla ili na sledećem godišnjem odmoru, i da li ćete moći sve to da pregurate bez alkohola?
- Jeste li u fazi oporavka, pokušavate li da ostavite piće, a osećate se kao da ne napredujete? Pitate li se šta da uradite da biste uneli više strasti i poleta u svoj život bez alkohola?

Ako ste odgovorili potvrdno na poneko pitanje ili na sva navedena pitanja, onda ste na pravom mestu! U ovoj

knjizi naći ćete priče o ljudima koji su isti kao vi, koji su sebi postavljali ista ova pitanja i našli odgovore u *Pravoj meri*, iako su im propali prethodni pokušaji da manje piju ili da ostave alkohol.

Ukoliko i dalje niste sigurni da imate problem s pićem, pogledajte rezultate sledećeg istraživanja. Vlada Sjedinjenih Američkih Država u izveštaju objavljenom u novembru 2014. godine, iznela je podatak da 29,3% odrasle populacije – maltene svaka treća odrasla osoba u Americi – odgovara definiciji, uklapa se u sliku prekomerne upotrebe alkohola.

Ako mislite da imate problem, ili ako mislite da bi vam promena navika u vezi s pićem koristila, verovatno ste u pravu, to je stvarno stanje stvari, nije iluzija.

Iako je ova knjiga namenjena ljudima koji imaju problema s pićem, koji preterano piju, ili alkoholičarima (koji god da vam se termin više sviđa) i ljudima koji pokušavaju da se oslobode alkohola, ponuđena rešenja mogu biti i bila su upotrebljena u lečenju zavisnosti od droga (dozvoljenih i nedozvoljenih), kockanja, seksa, opsesivnih potrošačkih navika (*šopinga*), pušenja, u lečenju poremećaja u ishrani i drugih zaista samodestruktivnih oblika ponašanja. Umesto da o svakoj od tih navika govorimo posebno, usredsredićemo se isključivo na ljude koji bi želeli manje da piju, ili da prestanu da piju, kao i na pojedince kojima je potrebna podrška u oporavku i u fazi odvikavanja.

Na kraju, znamo da su neki od vas spremni da *odmah počnu* i mi cenimo vaš polet. Ovo uvodno poglavlje sadrži relevantne informacije koje će vam pomoći da bolje razumete ono čime ćemo se baviti u ovoj knjizi i samom programu kao i da lakše pratite naše izlaganje.

Slobodno se upoznajete s onim što nudi pre no što pređete na Dan 1 programa.

### Šta je inspirisalo *Pravu meru*

U ovoj knjizi upoznaćete nas kroz naše priče, iskušnja i izazove s kojima smo se suočili, kroz naše najveće poraze, najniže životne tačke, ali i kroz naša najviša dostignuća, najveća ostvarenja. Džek Kenfield je možda najpoznatiji kao vodeći američki predavač, motivator i trener za postizanje uspeha; autor i urednik više od dve stotine knjiga samopomoći, uključujući i *Načela uspeha* i knjige iz serije *Hrana za dušu* (engl. *Chicken soup for the Soul*) (s više od petsto miliona prodatih primeraka i šezdeset bestselera na listi *Njujork tajmsa*); profesionalni govornik i predavač za više od milion ljudi širom sveta. Dejv Endruz je najpoznatiji kao „stručnjak za trezno stanje“ i nacionalni broj jedan u obuci oslobađanja od alkohola. Kao izlečeni alkoholičar, iz prve ruke zna kako izgleda suočavanje sa strahom i bespomoćnošću u izvlačenju iz kandži alkoholizma i dostizanje stanja svesti koje on naziva „napredovanje u treznom životu“.

Upoznali smo se pre pet godina i odmah nam je bilo jasno da mnogo toga imamo zajedničkog. Obojica smo neograničeno poletni u vezi sa ljudskim potencijalima i sposobnošću čoveka da svoj život dramatično promeni. Obojica smo posvećeni napretku, razvoju ličnosti i učenju, služenju drugima i doprinosu višem dobru. Obojica strasno volimo porodicu, ravnotežu u životu i želimo da budemo dobri primeri i uzori onima koji nas okružuju. Predajemo, prenosimo ona ista načela, rešenja, pristupe,

tehnike, metode, koji su nama pomogli – svakome ko želi suštinske promene i volimo to da radimo kroz obuku, treninge, predavanja i pisanu reč. Ali najvažnije od svega, obojicu su nas zadesile nevolje alkoholizma i zavisnosti.

Džekova majka, otac, baka, tetka, sestra, dvoje njegove dece i jedno od usvojene dece, borili su se s alkoholizmom i zavisnošću. Džek je jedan od više od sto miliona ljudi u Americi kojima je život naglavačke okrenulo voljeno biće obuzeto alkoholom. On zna kako se oseća čovek koji očajnički želi da prestane da pije, a koji se istovremeno plaši da će život bez alkohola biti tmuran i dosadan.

Udružili smo lična iskustva s velikim zajedničkim znanjem o ljudskim potencijalima i sposobnostima za promene da bismo prevladali zavisničko ponašanje na način koji nikad ranije nije primenjen.

Apsolutno smo ubeđeni da će vam rešenja iz ovog programa omogućiti da živite onako kako ste uvek želeli a znali ste da je to nemoguće dok ne savladate najveće iskušenje – poražavajući odnos prema alkoholu.

Rešenja, pristupi, tehnike i metode iz *Prave mere* pomogli su ne samo nama, već i našim klijentima, polaznicima širom sveta da postignu uspeh u ostvarenju svega o čemu su sanjali, uključujući trajno trezno stanje, podizanje karijere na viši nivo, postizanje toga da se osećaju i izgledaju mlađe i privlačnije, ostvarenju većeg finansijskog blagostanja, boljeg zdravlja i fizičkih sposobnosti, jače strasti, zadovoljstva i radosti u odnosima i većoj ukupnoj sreći i ispunjenosti. Kad budete radili s rešenjima iz ove knjige da biste napokon manje pili ili da biste prestali da pijete, bićete iznenađeni s kakvom lakoćom ćete postići i ostale svoje ciljeve.

## Ova rešenja daju dobre rezultate uprkos prethodnim neuspelim pokušajima

*Za divno čudo, čim sam prestao da pijem i da se drogiram, postao sam mnogo bolji glumac. Počeli su da stižu pozivi iz Holivuda. Ostalo već svi dobro znaju.*

– **SAMJUEL L. DŽEKSON**, glumac čiji su filmovi zaradili više od osam milijardi dolara



„Prošao je alko-test. Sad se samo pravi važan.“

I vi možete manje da pijete ili sasvim prestati da pijete iako su vaši prethodni pokušaju da to ostvarite bili neuspešni. Zašto? Zato što su nam iskustva s klijentima pokazala da su ove tehnike i metode delotvorni – dok god primenjujete data rešenja. To znači da morate da obavite vežbe u svakom poglavlju i da dosledno primenjujete tehnike koje ćete naučiti.

Uzmimo za primer Krisov slučaj. Pre nešto više od

četiri godine Kris je pronašao *Pravu meru* u knjižari. Poput mnogih ljudi kojima smo pomogli, Kris je već pokušao da ostane trezan uz pomoć *Anonimnih alkoholičara*, terapija, stacionarne i ambulantne rehabilitacije i niza drugih metoda. Došao je do zaključka da ništa ne daje rezultat, osim toga pribojavao se da će trezvenjaštvo biti dosadno i da će biti nesrećan.

Međutim, bio je u opasnosti da izgubi kuću, a znao je da bi se potom moglo desiti da mu se brak završi razvodom i da mu bude uskraćen kontakt sa njegove dvoje male dece. U pismu koje nam je nedavno poslao, poverio nam je sledeće:

Napokon sam imao osećaj da sam našao program koji govori mojim jezikom, koji je bio u stanju da skine pečat srama s moje zavisnosti i da ponudi zaista delotvorna rešenja. I ne samo da su mi pomogla da ostanem trezan, nego su mi pomogla i u drugim aspektima života. Taj program mogao sam da sprovedem sam, privatno, a što više truda sam ulagao, stizao sam do pozitivnijih rezultata.

Ukratko, program je omogućio da mi bude lako i da prirodno ostanem trezan. I s tim su se moje finansijsko stanje, zdravlje i odnosi dramatično popravili.

Danas Kris slavi više od četiri godine trezvenjaštva. Po prvi put u životu, godišnji prihodi premašili su mu šestocifren iznos – i to već treću godinu zaredom. I dalje je u braku, odnosi sa ženom i decom promenili su se i krenuli u pravcu u kojem je uvek želeo da idu, što je ranije bilo nemoguće. Kris je doživeo i potpunu fizičku

transformaciju, u boljem je zdravstvenom stanju nego što je bio pre deset godina – i sve to pripisuje *Pravoj meri*.

Da je Krisov slučaj izuzetak, vi ne biste čitali ovu knjigu. U stvari, primili smo bezbroj pisama i imejlava pojedinaca s inspirativnim pričama o oporavku od alkohola: neki su zauvek prestali da piju; neki su uspjeli da se vrate umerenoj konzumaciji alkohola; a pojedini koji su već bili u fazi oporavka dobili su novu dozu ohrabrenja i samopouzdanja da ostanu trezni. Mnoge od tih priča podelićemo s vama.

Činjenica je da svako može ostvariti te rezultate. Mi to znamo zato što smo više od osam godina istraživali, razvijali, ispitivali, testirali, unapređivali i poboljšavali načela i tehnike koje smo predstavili u *Pravoj meri*. Koristili smo ih na stotinama sati obuke ljudi koji su imali problema s pićem, a integrišući iskustva s tih seminara i kurseva, stvorili smo delotvoran program oporavka koji ljudima može promeniti život.

U ovoj knjizi naći ćete priče o ljudima kojima smo pomogli, a imali su probleme slične vašim. U nekim slučajevima, promenili smo imena i identifikujuće detalje. Međutim, problemi s kojima su se suočavali i rešenja koja su primenili stvarni su. Naći ćete i citate poznatih ličnosti koje su ostavile alkohol – glumaca, muzičara, pisaca, sportista – i koji su svoje priče o zavisnostima iznele u memoarima i intervjuima. Ljude s kojima radimo, obično veoma motiviše saznanje da nisu sami u svojoj borbi i da su neki od uspešnih, slavni ljudi takođe imali probleme s pićem i drogama i da su te probleme savladali. Mnoge od tih poznatih ličnosti kažu da su najveća dostignuća došla tek nakon što su se odrekli pića.

## Hoću li moći ponovo umereno da pijem?

*Otkrio sam da je iznenađujuće lako ostati trezan s Pravom merom, iako za poslednjih petnaest godina nije prošlo više od dva dana da budem bez alkohola. Dok god sam primenjivao rešenja, nije bilo teškoća.*

– **TOMAS**, polaznik obuke *Prave mere* iz Londona, Engleska

Bez izuzetka, skoro svaki polaznik našeg kursa pitao nas je: „Hoću li moći ponovo umereno da pijem?“ Bavićemo se time detaljnije u Danu 1, a ukratko, verujemo da neki ljudi mogu manje da piju, to jest da svoje navike svedu na normalnu, društveno prihvatljivu meru. Ti ljudi mogu da popiju jedno ili dva pića i da ne traže više – što je definicija, određujuća osobina, uobičajenog, društveno prihvatljivog konzumiranja alkohola. Stižu do tačke u kojoj su se rešili svoje navike i slobodno mogu da odlučuju hoće li piće uzeti ili odbiti. *Ali ovo važi samo za veoma mali broj ljudi koji imaju problema s pićem*. I mada se mnoga istraživanja i uspešni programi oporavka zalažu za umereno konzumiranje alkohola i neodricanje od pića u celini i iznose slučajeve koji dokazuju da je to validna i valjana opcija za neke ljude, znamo da je takav stav kontroverzan. Ako ste nezadovoljni, revoltirani ili ljuti zbog ovih naših tvrdnji i navoda, molimo vas da se zasad uzdržite od konačnog suda.

Iako su mnogi polaznici obuke *Prave mere* uspjeli da piju manje, to jest da konzumaciju alkohola svedu na društveno prihvatljivu meru, naša iskustva pokazala su da se svi moraju uzdržavati od alkohola najmanje trideset dana. O tome ćemo dalje govoriti u Danu 1 i navešćemo kad možete početi s apstinencijom.

Verovatno se pitate da li ste jedan od onih koji se mogu nakon programa vratiti piću u umerenoj meri. U ovoj fazi još je rano da se to kaže. Ali ne brinite, pozabavićemo se tom temom detaljnije u Danu 1 i Danu 30.

### Od čega se sastoji ova knjiga

*Nisam se dosad srela s pristupom odvikavanja od alkohola koji u čoveku budi polet za treznim stanjem. U drugim programima, izgledalo je kao da je trezno stanje presuda za čistilište, a Prava mera je tako privlačna jer ne samo da je delotvorna, nego u čoveku budi strast i uzbuđenje što će biti trezan.*

- EN, polaznica obuke *Prave mere* iz Njujorka

*Prava mera* daje vam tridesetodnevni plan oporavka, lak za praćenje, kojim ćete ponovo ovladati svojim životom. Organizovan je prema proverenom formatu. Učesnici kažu da rešenja stižu „skoro zastrašujuće“ tačno kad je potrebno.

Da bismo vam pomogli da efikasno usvojite i primenite ova moćna rešenja, podelili smo knjigu u trideset poglavlja, za svaki dan po jedno poglavlje koje treba pročitati. Poglavlja smo razdelili u pet faza. Većina učesnika završi program za trideset dana. Ali vi možete da ga završite i u šezdesetodnevnom, ili devedesetodnevnom periodu. U Danu 1 reći ćemo vam kako to možete da uradite. Svakog dana upoznaćete se sa po jednim pristupom, to jest jednim rešenjem, kao i sa vežbama koje treba da obavite nakon što poglavlje pročitate. Dok budete prolazili kroz faze ovog programa, naučićete da napredujete, bez obzira na to da li vam je cilj da manje pijete, ili da sasvim pre-

stanete da pijete, ili da nađete novu motivaciju na putu oporavka.

\*\*\*

Pogledajmo sadržaj knjige i podelu poglavlja da biste imali malo jasniju sliku o tome šta vas očekuje. Slobodno možete da preskočite ovaj deo, jer predstavlja samo kratak prikaz onog što ćete naučiti.

*Prava mera* počinje s Fazom I koja sadrži apsolutne osnove kojima morate ovladati da biste od onoga gde ste sada stigli do onoga gde želite da budete. Ta se faza sastoji od šest poglavlja i uglavnom je učesnici završavaju tokom prve nedelje čitanja ove knjige, s osvrtom u Danu 7 na ono što ste naučili. Međutim, ako odaberete šezdesetodnevni ili devedesetodnevni period, tu prvu fazu završićete u prve dve ili tri nedelje. Evo nekih stvari koje ćete naučiti u Fazi I:

- U čemu je magija trideset dana i „tridesetodnevnog reprogramiranja“ i zašto konkretno baš taj period daje dobre rezultate.
- Jedno od osnovnih načela treznog života: kako da stvorite viziju svoje nove ličnosti i veru u nju, što će vam mnogo olakšati da se držite odluke da promenite loše navike.
- Kako da pokrenete psihološke upravljačke mehanizme bola i zadovoljstva da biste se pokrenuli ka svojoj novoj viziji napredovanja u treznom životu.
- Kako da postavite svoje ciljeve u vezi s trežnjenjem tako da se ne okrenu protiv vas.



- Kako da odredite prave razloge sklonosti ka alkoholu i zašto je vaša zavisnička priroda zapravo vaša najveća prednost i vaš najveći dar.
- Umeće opraštanja i kako da se oslobodite prošlosti da biste prigrlili sadašnjost.
- Neke osnovne nutricionističke smernice i preporuke koje će vam pomoći da smanjite potrebu za alkoholom i olakšati vam fizički i psihološki proces oporavka.

Faza II bavi se važnim poslom koji ćete morati da obavite da biste uklonili psihološke, emocionalne prepreke, blokade i uverenja koja vas sprečavaju da napredujete u treznom životu. Taj deo obrađuju poglavlja od Dana 8 do Dana 13, i najčešće se završava tokom druge nedelje programa osvrtnom u Danu 14 na ono što ste naučili. Evo šta sve možete naučiti u drugoj nedelji:

- Šta je iluzija o snazi volje i kako snaga volje u stvari umanjuje šanse da pijete manje ili da prestanete da pijete.
- Kako da uvedete hijerarhiju u svom sistemu vrednosti, misli, uverenja i osećanja da bi vaše akcije i postupci bili upravo oni koji vas vode ka dugoročnoj sreći.
- Laži koje ste govorili sebi, a koje su vas sprečavale da napredujete u oslobađanju od alkohola.
- Kako vas je podsvest sabotirala na putu uspeha u većem delu vašeg života i kako da reprogramirate podsvest tako da odvikavanje od alkohola bude lakše i prirodnije.

- Moć tapkanja (akupresure) i kako da upotrebite ovu jednostavnu tehniku da savladate najveće prepreke na putu smanjenja unosa alkohola ili potpunog odricanja od pića.

Faza III otkriva najefikasnije metode za promenu načina mišljenja i stvaranje nepokolebljive vere u sebe, svoje snove i želje. Ovaj deo čine poglavlja od Dana 15 do Dana 20, i uglavnom se završava u trećoj nedelji programa, osvrtnom u Danu 21 na ono što ste naučili. Evo šta ćete sve naučiti u trećoj nedelji:

- Kako da upotrebite neverovatnu moć vizuelizacije – tajnu uspeha sportista na Olimpijadama, vrhunskih preduzetnika, državnika i ljudi koji su od prekomerne upotrebe alkohola stigli do napretka u treznom životu.
- Transformišući efekat postavljanja pitanja i kako promena pitanja koja postavljate sebi može promeniti život.
- Snaga zakona privlačenja i kako vas je „filozofija pića“ nebrojeno puta prevarila i navela da poverujete da vam je u životu potreban alkohol kako biste bili srećni, kao i zašto je, u stvari, upravo suprotno.
- Kako i zašto afirmacije mogu biti jedna od najmoćnijih tehnika na putu pozitivne promene i trajnog ispunjenja.
- Kako da razvijete i negujete zahvalan odnos prema stvarnosti što je neophodan činilac za postizanje trajnog trezvenjaštva.

Faza IV upoznaje vas sa alatima i tehnikama koji su vam potrebni da lakše stignete do boljeg fizičkog i

zdravstvenog stanja zajedno s uspostavljanjem psihološke i emocionalne ravnoteže. Naučićete kako da izgradite i održite odnose ispunjene smislom i zadovoljstvom. Ovaj deo čine poglavlja od Dana 22 do Dana 27 i uglavnom se završava u četvrtoj nedelji programa, osvrtom u Danu 28 na ono što ste naučili. Evo šta ćete naučiti u četvrtoj nedelji:

- Odakle potiču strahovi, šta izaziva sumnje i kako da ih prevaziđete da biste mogli da živite hrabro?
- Neverovatnu snagu meditacije u lečenju zavisnosti i afirmisanju zdravlja i dobrog psihofizičkog stanja.
- Pet temelja oporavka tela i kako da se hranite i vežbate da biste smanjili želju za zadovoljenjem štetnih navika i povećali nivo energije.
- Istinu o „pozitivnoj zavisnosti“, kako i gde da pronađete zanimljive, zabavne, inspirativne, zdrave aktivnosti koje podižu samopouzdanje da biste se zauvek oslobodili loših navika.
- Šta možete da naučite od „kraba u kofi“ i kako novi tim prijatelja, istomišljenika, saveznika, može izgraditi trajan uspeh u životu bez alkohola i pomoći vam da ispunite svoje snove?
- Kako da popravite odnose koji su bili ugroženi pijanstvima i kako da otkrijete, identifikujete, odredite, promenite i, ako je potrebno, eliminišete odnose koji vas sputavaju u napretku?

Faza V pokazaće vam kako da primenite ono što ste naučili, da to prilagodite sebi, napravite sopstveni plan puta napredovanja u treznom životu a da se ne osećate kao da to prevazilazi vaše moći i da ne odustanete u stra-

hu od neuspeha. O tome govore poglavlja Dana 29 i 30 i time se završava *Prava mera*. Evo šta ćete dobiti u tom delu knjige:

- Kako da stvorite snažnu i inspirativnu viziju svog budućeg napredovanja u treznom životu, uključujući i proverene tehnike koje će vam pomoći da primenite i sprovedete u delo tu viziju?
- Pogled na svet i strategije ljudi koji su naučili da napreduju u treznom životu uprkos neverovatnim iskušenjima.
- Vaš odgovor na pitanje: „Hoću li ikad više moći da pijem?“

### Kako da čitate ovu knjigu

*Bila sam obučeni motivator, predavač, uspešna u buđenju i vođenju pozitivnih promena kod polaznika mojih kurseva, ali ipak sam se, kasnije u svom životu, okrenula opijanju, prekomernoj konzumaciji alkohola ne bih li se izborila s ličnim iskušenjima. I bez obzira na to šta bih pokušala, izgledalo je da ne mogu da se otarasim alkohola. Onda sam našla Pravu meru i shvatila sam da mi je odgovor bio pred nosom. Iako mi je većina alata i tehnika iz ovog programa bila poznata, jedinstven način na koji su ih primenili u oslobađanju od alkohola, kao i strateški raspored kojim ih predstavljaju i prenose čitaocima i polaznicima programa, doveli su do prelomne tačke koja mi je bila potrebna da bih napokon savladala problem s pićem.*

– TAMARA, polaznica obuke *Prave mere*  
iz Kansas Sitija, Misuri

Svako uči na svoj način, pa i vi verovatno najbolje znate kako najefikasnije usvajate nova znanja. Međutim,

bez obzira na to, želeli bismo da vam damo nekoliko saveta i predloga koji će vam možda biti od pomoći.

Rešenja su data određenim redosledom i oslanjaju se jedno na drugo. Možete ih predstaviti sebi kao brojeve za otvaranje sefa – morate znati sve brojeve i morate ih izneti određenim redosledom. Upamtite, ako znate kombinaciju brojeva sefa, bez obzira na vaš koeficijent inteligencije, nacionalnu pripadnost, rasu, pol ili uzrast, brava će se otključati i vrata sefa će se otvoriti.

Dok čitate pojedina rešenja i vežbate, toplo vam preporučujemo da vodite beleške, da podvlačite ili zaokružujete delove teksta koji se po vašem mišljenju po nečemu izdvajaju. Otkrijte pojedinosti koje su vam važne i koje želite da primenite. Vraćajte se, pregledajte beleške ili čitajte obeleženi deo teksta što češće. Upamtite, ponavljanje je neophodno za proces učenja. Većini ljudi potrebno je da nešto čuju ili vide više puta kako bi to upamtili; ponavljanjem ideja i tehnika iz ove knjige, počecete da menjate način razmišljanja i ponašanje. Svakog puta kad se vratite i pročitate nešto što ste obeležili, podsetićete se šta treba da uradite kako biste od onoga gde ste sada dospeli do napredovanja u životu bez alkohola.

Dok budete napredovali programom, možda će vam neka od predstavljenih rešenja biti poznata. To je dobro! Iako su vam poznata, nemojte ih preskočiti. Zapitajte se da li ih već koristite. Ako to nije slučaj, ne oklevajte, ne odlažite, još danas preduzmite prve korake!

Rešenja će dati rezultate samo ako im se posvetite. Ako oklevate da preduzmete neki od predloženih koraka, ili osećate otpor prema njima, i to je dobro, i to je u redu. Naša iskustva su pokazala da su koraci prema kojima

imate najveći otpor, upravo oni koji su vam najpotrebniji. Ako nameravate samo da čitate knjigu i da ne radite vežbe, preobražavajuće iskustvo neće biti ni blizu onog iskustva koje biste imali da ste uložili trud i rad u vežbe.

## Možete to da ostvarite

*Trezno je seksi!*

– **DEMI LOVATO**, pevačica, kompozitorica sa platinastim tiražima i osnivač *Lovato tritman skolaršip* programa

Dok se spremate da krenete na ovo putovanje, zastanite na tren, posvetite malo vremena tome da budete svesni, da pojmite šta sve može biti deo vašeg novog života i šta sve možete da ostvarite ako budete pratili jednostavne korake koje vam dajemo u ovoj knjizi:

- Bilo da želite zabavu i uzbudljiv život bez alkohola – možete to imati!
- Bilo da želite zdravlje i da potpuno povratite sve ono što ste alkoholom izgubili, da se na kraju otarasite viška kilograma kao što ste uvek hteli, da izgledate mlađe i privlačnije – i to možete ostvariti.
- Bilo da želite da se napokon oslobodite potrebe za alkoholom i da se budete prirodno puni poleta i energije a ne umorni i jadni – i to možete ostvariti.
- Bilo da želite da karijeru podignete na viši nivo, ili da pronađete, stvorite novu karijeru – i to možete ostvariti.
- Bilo da želite da obnovite odnose s porodicom i prijateljima, da postanete roditelj i suprug kakav ste oduvek hteli da budete – i to možete ostvariti.



- Bilo da želite povratiti polet koji ste imali na početku oporavka a koji ste s vremenom izgubili – i to možete ostvariti!
- I bilo da želite prosto da odete na zabavu ili na godišnji odmor i da se dobro provedete i bez alkohola – i to možete ostvariti!

Pokazaćemo vam kako sve to možete da ostvarite i dokazaćemo vam da su i drugi poput vas bili u stanju da promene svoj život, da s dna stignu do vrha i da razveju mitove i laži kojih su se držali a koji kažu da je trezan život dosadan i glup.

### **Novi život čeka vas...**

*Vreme je da počnete da živite život o kojem ste maštali.*

– **HENRI DŽEJMS STARIJI (1811–1882)**, američki filozof

Potpuno je normalno ako se osećate istovremeno i uzbuđeno i uplašeno. U stvari, bili bismo zabrinuti ako u ovoj fazi niste pomalo u strahu. Odricanje od navike ili menjanje navike koja je tako otporna kao što je alkoholizam, može da bude zastrašujuće. Na kraju krajeva, možda ste svakodnevno pili godinama. Menjanjem navika u vezi s pićem, izlazite iz bezbedne zone, a strah je prirodan odgovor na takav čin.

Duboko udahnite i budite svesni da smo tu da vas provedemo kroz ovaj proces. Milioni ljudi širom sveta već su uradili ono što vi nameravate da uradite i nema razloga da ne pođete njihovim stopama.

Novi život vas čeka – zato ne oklevajte. Okrenite novi list i započnite Dan 1 sada.