

Anarcho-Biblioteka
Dobry pieróg to wywrotowy pieróg



Jak przestać pracować w 10 punktach

Anonim

Anonim
Jak przestać pracować w 10 punktach
[https://innyswiat.com.pl/
jak-przestac-pracowac-w-10-punktach-18-12003/](https://innyswiat.com.pl/jak-przestac-pracowac-w-10-punktach-18-12003/)

pl.anarchistlibraries.net

Spis treści

| | |
|---------------------------------------------------|---|
| 1. NALEŻY TEGO CHCIEĆ. | 3 |
| 2. ZAPRZESTAĆ CAŁKOWICIE. | 3 |
| 3. WYBRAĆ ODPOWIEDNI MOMENT. | 3 |
| 4. OBRACAĆ SIĘ W SPRZYJAJĄCYM ŚRODOWISKU. | 3 |
| 5. WALCZYĆ Z POKUSĄ. | 3 |
| 6. WPŁYWAĆ NA ŚWIADOMOŚCI PODŚWIADOMOŚĆ | 4 |
| 7. GŁĘBOKO ODDYCHAĆ | 4 |
| 8. PROWADZIĆ INTENSYWNY TRYB ŻYCIA. | 4 |
| 9. DOBRZE SIĘ WYSYPIAĆ. | 5 |
| 10. PRZYSPIESZYĆ RUCH MYŚLI | 5 |

1. NALEŻY TEGO CHCIEĆ.

Podkreślaj to, co może utwierdzić cię w tym postanowieniu. Pomyśl o zagrożeniu, jakie stanowi praca dla twojego zdrowia, dla zdrowia twoich bliskich, dla aktywności twórczej. Musisz zdać sobie sprawę, z tego, iż praca jest formą niewolnictwa, pomyśl o nędzy swoich zarobków, a także o możliwości innego życia, wolnego od nałogu.

2. ZAPRZESTAĆ CAŁKOWICIE.

Półośrodki nie są skuteczne, przy najmniejszej ochocie konsumpcji pracownicy zwiększa dawki harówy. Doświadczenia wielu pracowników wskazują, iż łatwiej jest zaprzestać całkowicie niż odzwyczajając się stopniowo.

3. WYBRAĆ ODPOWIEDNI MOMENT.

Najbliższy, najlepiej od zaraz. Obecny okres uwidaczniający w pełnej krasie nędzę życiowych warunków zdominowanych przez pracę, jak najbardziej się do tego nadaje. Po urlopie, w czasie którego nałóg zazwyczaj spontanicznie zanika, decydujemy się przestać pracować.

4. OBRACAĆ SIĘ W SPRZYJAJĄCYM ŚRODOWISKU.

Pozbądź się nałogu w tym samym czasie, co towarzyszy(ka) życia, przyjaciele, lub znajomi z pracy. Psychiczne wspomaganie się jest naprawdę bardzo skuteczne. Pozwala to bowiem także na życie w atmosferze rozluźnienia, a me strachu; a pamiętajmy, iż w czasie detoksykacji należy unikać stresów. Oznajmienie otoczeniu, że zaprzestaje się pracować, również pomaga.

5. WALCZYĆ Z POKUSĄ.

Sprzątnąć z pola widzenia wszystko to, co w jakiś sposób wiąże czy kojarzy się z pracą (samochód, telewizor, budzik...). Nie należy mieć zegarka, ani na sobie, ani u siebie. Nie wolno doprowadzać się do takich stanów psychicznych, w których miewa się tendencje do zabijania czasu przez takie zajęcia

jak na przykład majsterkowanie, kiepska lektura, kino czy też zakupy. Unikaj publicznych środków przekazu i takich spędów jak polityczne mityngi, w czasie, których łatwo o potulną rezygnację.

6. WPŁYWAĆ NA ŚWIADOMOŚCI PODŚWIADOMOŚĆ

Afirmując decyzję rzucenia pracy i podkreślając wszystkie pozytywne skutki tej decyzji. Dobrze nawet powtarzać na głos kilka razy dziennie: “Postanowiłem rzucić pracę, i moje zdrowie polepsza się z dnia na dzień”, lub inną wybraną przez siebie optymistyczną formułkę.

7. GŁĘBOKO ODDYCHAĆ

W celu rozluźnienia i dotlenienia systemu nerwowego. Komórki nerwowe zużywają bowiem czterokrotnie więcej tlenu od reszty ciała, a więc brak powietrza najdotkliwiej je właśnie doświadcza. Weź trzy lub cztery głębokie oddechy wtedy, gdy poczujesz brak powietrza, powoli, dokładnie opróżniając płuca. Wyjazdy, zmiany powietrza na czystsze są jak najbardziej wskazane.

8. PROWADZIĆ INTENSYWNY TRYB ŻYCIA.

W pierwszych dniach kuracji musisz naładować się entuzjazmem. Poszukuj podniet (zerwij ze wszystkimi społecznymi hamulcami), odnoś się pogardliwie i wulgarnie do kierowników i szefów. Możesz zalewać się w czasie posiłków, by jak najszybciej pozbyć się przygnębienia. Należy dawać pierwszeństwo najzdrowszym zajęciom, czyli tym, w których bierze się bezpośredni udział; naturalnym, życiowym potrzebom, bogatym w przyjemności (kochanie się); dobrze wypełnionym chwilom, dającym wiele satysfakcji (wyjazdy, zabawy). Krótkie wypoczynki (siesty) są równie ważne, by uniknąć nadmiernego zdenerwowania, częstego objawu w okresie detoksykacji pracownika. Warto dodać, że wskazane są również (a nawet szczególnie) wywrotowe lektury, które odpowiadają bardzo ważnej potrzebie zniszczenia systemu. Wyeliminuj niepotrzebne stresy, niepokoje i wahania w celu uniknięcia utraty wagi.

9. DOBRZE SIĘ WYSYPIAĆ.

Chodzić za to późno spać: w czasie godzin nocnych wszystko się może wydarzyć.

10. PRZYSPIESZYĆ RUCH MYŚLI

Radykalnych i dążyć do ich rozwijania, by walczyć przeciw niepewnościom, które mogą się pojawić gdy skończy się nienawistny świat pracy.

JEŚLI CHCESZ POZOSTAĆ ZWYCIĘZCĄ, ZDOBĄDŹ SIĘ NA ODRZUCENIE PIERWSZEJ OFERTY PRACY!!!!