

Kila mtu ana kitu anachopambana nacho kimya kimya.

Kwa wengine ni **pombe**, kwa wengine ni **sigara**, kwa wengine ni **matumizi ya simu kupita kiasi**, kwa wengine ni **tamaa za kimwili (ngono)**, kwa wengine ni **kujichua (masterbution)**, kwa wengine ni **matumizi ya ovyo ya pesa**, kwa wengine ni **madawa ya kulevya**, kwa wengine ni **movie (tamthilia)**, kwa wengine ni **vyakula vya sukari au vinywaji vya sukari (soda)** au tabia ndogo ndogo ambazo zinaonekana za kawaida lakini ndani yake **zina nguvu kubwa ya kuharibu maisha**

Tatizo si kwamba hujui **unachofanya si sahihi**.

Tatizo ni... **unashindwa kuacha**.

Unajaribu. Una Jitahidi. Unaanza upya.

Lakini baada ya muda, unajikuta umerudi pale pale.

Hii si ajali.

Wala hii si bahati mbaya.....

Na kama hujui, **utaendelea kurudia maisha yako yote** na mwishowe kuharibu maisha yako, kwa kupata magonjwa makubwa kama **kansa, magonjwa ya moyo, presha, matatizo ya nguvu za kiume, kisukari na magonjwa** mengine mengi yanayotokana na tabia hizi.

Ukiachilia magonjwa tabia hizi pia hupelekea kupoteza **ndugu, jamaa na marafiki**.....ata familia (**mke na watoto**) kwa kushindwa au kuchoka kuishi na wewe, lakini pia hupelekea kupoteza kazi na mwishowe kuanguka kabisa kiuchumi.....

Kitabu hiki “**VUNJA URAIBU**” kimeandikwa kwa ajili yako—, wewe unaye soma sasa hivi.

Kama umewahi:

- Kuhisi umepoteza udhibiti wa maisha yako.
- Kujikuta unarudia tabia ile ile hata baada ya kuahidi kuacha.
- Kuhisi hatia (aibu) lakini bado unaendelea kufanya.

- Kuona maisha yako, mahusiano, au kazi vinaanza kuathirika.

Basi kitabu hiki si bahati mbaya kimefika mikononi mwako.

Ukweli ni huu:

- Inawezekana kabisa kubadilika.
- Inawezekana kuacha tabia yoyote.
- Inawezekana kurudisha heshima, nguvu, na mwelekeo wa maisha yako.

Sio kwa bahati.

Wala kwa kutamani pekee.

Bali kwa kuelewa mfumo na jinsi tabia inavyofanya kazi—na jinsi ya kuziacha kabisa kwenye maisha yako.