

THE **QUIT SMOKING** FORMULA



MAX TRANCE

Формула, как прекратить курить:

Как прекратить курить
за 7 простых шагов

Даже если у вас раньше не получалось
"Перестаньте думать о курении"

Макс Транс

Отказ от ответственности

Процессы и другая информация, приведенные в этой книге, не дают никаких гарантий. Я использовал их на множестве людей, чтобы помочь им решить всевозможные проблемы, и это никоим образом не означает, что вы сможете успешно их внедрить.

Как и во всем остальном, существует кривая обучения, и если вы хотите добиться успеха, вам придется пройти через эту кривую, что может включать в себя изменение некоторых процессов под ваши конкретные обстоятельства.

Тем не менее, процесс обучения не такой уж и сложный, и я стремился сделать так, чтобы, следуя инструкциям, описанным в этой книге, вам было как можно быстрее и проще отказаться от курения на всю жизнь.

Вы используете материалы этой книги исключительно на свой страх и риск. Автор, издатель и все другие лица, связанные с созданием, продажей и распространением данного произведения, не несут никакой ответственности в отношении этой работы или ее содержимого. Я никогда раньше не замечал, чтобы эти процессы вызывали какие-либо проблемы, тем более что они специально разработаны для достижения противоположного результата, но люди могут очень творчески подходить к тому, как им удастся делать что-то неправильно. Другими словами, материал, содержащийся в этой работе, предназначен исключительно для развлекательных целей, и вас это может не заинтересовать.

Наконец, я не психолог и не являюсь каким-либо медицинским работником, и ничто в этой работе не является психологическим, медицинским или каким-либо другим советом. Важно обратиться за советом к квалифицированному медицинскому работнику, когда у вас возникают какие-либо медицинские проблемы.

И если вы проходите курс психологической помощи, возможно, лучше всего обсудить это со своим специалистом, прежде чем применять какие-либо методы, описанные в этой книге.

Оглавление

Примечание автора	4
Вступление.....	4
Шаг 1 Найдите свои причины, чтобы прекратить курить.....	6
1.2 – Как вызвать изменения.....	8
Шаг 2 – Соберите свои ресурсы	12
2.1 – Создайте позитивное настроение	12
2.1.1 – Расслабление.....	13
2.1.2 – Уверенность в себе.....	14
2.1.3. Концентрация и сосредоточенность	15
2.1.4 – Лучше, чем сигареты	16
2.1.5. Коварная корпоративная двуличность	17
2.2. Сделайте что-нибудь своими руками.....	19
2.3 – Что делать, если я испытываю беспокойство или страдаю от приступов паники? ...	19
2.4. Другие причины курения.....	22
Шаг 3 – Поймите, как курение удерживает вас на крючке	22
3.1 – Три якоря курения.....	22
Шаг 4. Осознайте, что курение не приносит никакой пользы.....	25
4.1. Измените свои убеждения.....	25
Шаг 5. Забудьте об абстиненции	25
5.1. Как справиться с симптомами абстиненции	25
Шаг 6 – Измените свои привычки к курению.....	26
6.1 – Изменение своих привычек.....	26
6.2 – Как добраться туда быстрее.....	30

Шаг 7 – Разработка стратегий на будущее	31
7.1 – Что, если у меня не получится?	31
7.2 – Соблазны	32
7.3 – Расскажите об этом всем	33
Поздравления	33
Следующие шаги	34

Примечание автора

Я выстроил язык в этой книге таким образом, чтобы помочь вам бросить курить, а это значит, что я не всегда использую то, что традиционно считается хорошей грамматикой. Это сделано намеренно, и вы добьетесь наилучших результатов, если будете, так сказать, плыть по течению.

Материал, содержащийся в этой книге, основан на моем собственном опыте оказания помощи курильщикам в отказе от курения и изменении людей, на беседах с моими коллегами о том, как помочь людям бросить курить и измениться в целом, а также на нескольких курсах гипноза и гипнотерапии. Это стандартные процедуры, которые используются уже более десяти лет и успешно применяются на слишком большом количестве людей, чтобы их можно было сосчитать. Я переработал материал, чтобы не гипнотизерам было проще применять его на практике.

Вступление

И вот я сидел в своей машине, совершенно обезумев. Мои мысли разбегались сами по себе. Я был в полном смятении. Двадцать лет назад я бы понятия не имел, что с этим делать, но на этот раз все было по-другому.

"Я сам", - сказал я себе. Ты Гипнотизер. Ты знаешь, как это делается. Меня трясло, поэтому я сделал несколько медленных глубоких вдохов, чтобы немного успокоиться.

И я позволил себе погрузиться в комфортное состояние. Я заставил себя обратить внимание на физические ощущения в моем теле, а не на мысли, которые крутились у меня в голове.

И через три минуты я полностью восстановил свое обычное спокойствие.

Одна из самых распространенных причин, по которой люди курят, заключается в том, что они думают, что это помогает им расслабиться, и в

этой книге вы узнаете о нескольких простых инструментах, которые может использовать каждый, чтобы получить все преимущества, которые, по вашему мнению, вы получаете от курения в настоящее время.

Более того, в эту книгу я включил полную программу по отказу от курения, с которой может ознакомиться любой желающий это осуществить. Это более или менее самостоятельная версия того же процесса, который я использую со своими платными клиентами. И хотя это правда, что во время сеанса живого гипноза мы делаем и другие вещи, чтобы усилить эффект и добиться его гораздо быстрее, верно и то, что многие курильщики не нуждаются в этих дополнительных действиях.

Короче говоря, я включил в нее процессы, которые каждый может выполнить самостоятельно, и, чтобы сделать эту книгу как можно более краткой, я опустил те, которые часто не нужны и для реализации которых требуется опытный гипнотизер.

Если вы страдаете от тревоги или приступов паники и курите, чтобы успокоиться, я надеюсь, что к концу этой книги, если вы будете **выполнять упражнения и практиковать их ещё до того, как они вам понадобятся**, вы сможете перейти от приступов паники к полному спокойствию в течение нескольких минут. При достаточной практике вы, возможно, даже дойдете до того, что если заметите, что у вас вот-вот может начаться приступ паники, то просто прекратите его до того, как это произойдет. Сигареты не требуются.

И, естественно, то, что может остановить приступ паники, может легко снизить уровень стресса настолько, насколько вам этого захочется.

Процессы, описанные в этой книге, просты, их легко применять на себе или других людях, и я использовал их на множестве людей (включая себя) для самых разных целей, в том числе для того, чтобы помочь им бросить курить.

Как я уже упоминал, я постарался сделать эту книгу как можно короче. Причина в том, что вам, вероятно, нужны только реальные шаги, которые необходимо предпринять, чтобы бросить курить, без лишних подробностей, поэтому я постарался свести все к этому. Также важно, чтобы вы верили, что у вас есть возможность бросить курить, поэтому те части этой книги, которые не содержат пошаговых инструкций, предназначены именно для этого.

Сколько работы потребуется? Что ж, опытный гипнотизер мог бы прочитать эту книгу, сразу же воплотить ее в жизнь, во время сеанса гипноза примерно час или два. Конечно, они, вероятно, захотят добавить что-то свое, чтобы соответствовать своему личному стилю и усилить эффект, что может немного затянуть процесс. Сколько времени это у вас займет, будет зависеть от многих факторов, включая ваши способности распознавать закономерности, следовать инструкциям и создавать внутри себя соответствующее эмоциональные состояния.

Хорошей новостью является то, что каждый шаг, описанный в этой книге, легко выполним. Все, что вам нужно делать, - это следовать инструкциям, не пропускать ни одного шага и не сдаваться. Это включает в себя проработку всех глав и всех процессов, даже если вам кажется, что они могут быть неприменимы к вам.

Я постарался сделать эту книгу как можно короче, поэтому, пропустив хотя бы один шаг, вы, скорее всего, не добьетесь успеха.

В заключение, следуя этим инструкциям, помните, что гипноз такого рода абсолютно безопасен. Просто найдите тихое и удобное место, где вас вряд ли кто потревожит, и, если вам нужно будет заняться чем-то еще позже в тот же день, не забудьте поставить будильник. Самое худшее, что может случиться, - это то, что вы заснете.

Не пытайтесь выполнять упражнения, описанные в этой книге, за рулем, управляя каким-либо оборудованием или выполняя любую задачу, если вы не сосредоточены на ней, это может быть опасно.

Шаг 1 Найдите свои причины, чтобы прекратить курить

1.1 – Это действительно так просто

Итак, для начала мы выполним простое упражнение на воображение. Видите ли, если вы хотите бросить курить, важно знать, что вы собираетесь из этого извлечь. Пока не беспокойтесь о том, как это сделать. Об этом мы поговорим позже.

Как вы будете выполнять это упражнение с воображением, зависит от вас. Некоторые люди могут видеть полноцветные трехмерные изображения. Другие испытывают сильные чувства. Третьи слышат разные звуки. Для небольшого процента населения подобные фантазии могут быть столь же реальны, как и реальность. В вашем случае все, что вам привычно, - это все, что от вас требуется. Представляйте себя так, как вы обычно планируете свои дела, вспоминаете какой-то маршрут или друга и т.д., и все будет в порядке.

Через пару мгновений, закройте глаза и представьте себе идеальный день в вашем будущем, когда вы станете некурящим.

И когда вы будете это делать, спросите себя, что будет по-другому.

Обратите внимание, что вам стало намного легче дышать.

Обратите внимание, что вкус и запах вещей стали намного лучше.

Понюхайте свою одежду и обратите внимание, насколько она свежая.

Испытайте чувство гордости от осознания того, что вы не курите, и именно вы сделали это. Это было вашим достижением.

Этот ужасный кашель прошел более или менее полностью.

Если у вас есть дети или внуки, вы можете не отставать от них на прогулке.

Вы в отличной форме и здоровее, чем когда-либо.

У вас есть энергия, чтобы делать то, что вы просто не могли бы делать, когда курили.

Найдите минутку, чтобы осмотреться и обратить внимание на все детали. Обратите внимание, где именно вы находитесь в этот идеальный день в вашем будущем, когда вы перестанете курить. И что именно вы делаете.

Обратите внимание на все, что изменилось с тех пор, как вы стали некурящим.

Ощутите положительные эмоции, которые вы испытаете в этот день.

И когда у вас все это получится, спросите себя, что из всего того, что вы испытаете в тот прекрасный день в будущем, когда станете некурящим, станет для вас самой веской причиной бросить курить. Быть рядом со своей семьей? Стать более подтянутым и здоровым? Иметь больше энергии? Или что-то совсем другое?

Что бы это ни значило для вас, выберите одно слово, чтобы описать эту убедительную причину. Вы поймете, когда найдете нужное, потому что оно найдет отклик у вас.

Теперь уделите несколько минут тому, чтобы переварить все это, затем закройте глаза и мысленно перенеситесь в то время, и позвольте себе пережить это настолько полно, насколько сможете, в течение нескольких минут. А когда вы это сделаете, откройте глаза и продолжайте читать.

Когда вы представляете себе тот идеальный день в будущем, когда вы станете некурящим, это приятно, не так ли? Хотите верить, хотите нет, но это был очень простой процесс самовнушения.

И самое приятное в этом то, что, как и в любом другом навыке, которому вы когда-либо обучались, чем больше вы этим занимаетесь, тем легче и автоматичнее это становится.

Сначала делайте это медленно. Гораздо важнее сделать все правильно, чем торопиться выполнить все как можно быстрее.

Если нужно, разбейте это упражнение на небольшие части. Сначала делайте это, только видя себя на 10% более подтянутым и здоровым, и по-новому оценивайте то, что ваша жизнь будет улучшаться с каждым повторением этого процесса.

Творчески используйте процессы, описанные в этой книге, так как единственно правильный способ - это тот, который подходит именно вам. Если

в какой-то момент вы обнаружите, что "движущихся частей" слишком много, чтобы за ними можно было уследить, собирайте их медленно, по частям.

Каждое упражнение в этой книге преследует определенную цель и имеет решающее значение в процессе отказа от курения.

Конечно, очень хорошо уметь представлять свое будущее таким образом. Что, если бы существовал способ ускорить это?

Как оказалось, есть! Первый шаг - создать этот образ как можно более четко. Прочувствуйте все эмоции, которые сопровождают этот идеальный день в вашем будущем. Вспомните слово, которое описывает вашу вескую причину бросить курить. Знайте, что вы некурящий.

Потренируйтесь в этом несколько раз, пока у вас не появится реальное представление о том, на что это будет похоже.

Само по себе ваше будущее - прекрасное место для жизни. Мы собираемся использовать это как основу для того, чтобы сделать вас некурящим. Но прежде чем мы это сделаем, нам нужно добавить еще немного чувств.

И прежде чем мы сможем это сделать, нам нужно получить немного информации о том, как работает мозг. Если вы хотите бросить курить и планируете сделать это самостоятельно, используя методы, описанные в этой книге, важно точно понимать, что важно в работе вашего мозга.

Обладание этими крошечными знаниями позволит вам по-новому взглянуть на то, как работает мозг. В свою очередь, это значительно облегчит процесс отказа от курения, потому что вы будете сосредоточены на правильных вещах.

Но не волнуйтесь. Я собрал результаты многолетних исследований и усилий на нескольких страницах.

1.2 – Как вызвать изменения

В человеческом разуме есть интересная особенность. Нам кажется, что мы мыслящие, рациональные существа. И в какой-то степени так оно и есть.

Но постоянно происходят и другие вещи, с которыми мы, похоже, просто не можем справиться.

Мы знаем, что курение медленно убивает нас, но, похоже, не можем бросить, что бы мы ни делали. Мы начинаем громко смеяться над неожиданными словами комика. Мы плачем, когда слышим печальные новости. Даже простое чтение чего-либо может вызвать такие эмоциональные реакции.

Для простоты понимания я собираюсь значительно упростить ситуацию в этой книге. На самом деле все гораздо сложнее. Но я начинал свой путь как физик, а мы, физики, любим максимально упрощать вещи.

В случае с любой проблемой вы можете представить себе четыре уровня знаний.

Во-первых, это не знание, что проблема или решение вообще существует. Для наших целей вы уже прошли этот этап.

Во-вторых, вы знаете, в чем состоит проблема, но еще не знаете достаточно, чтобы быть в состоянии ее устранить. Если вы курильщик и читаете эту книгу, то, вероятно, именно сейчас вы решаете бросить курить, так что поздравляю вас с тем, что вы сделали первый шаг! Иными словами, если бы вы воплотили в жизнь то, что описано в этой книге, вы бы уже бросили, так что это в значительной степени само собой разумеющееся.

Когда я говорю здесь о знании, я не имею в виду простое запоминание информации или даже просто прохождение этапов. Это гораздо более глубокий, воплощенный смысл. Не беспокойтесь слишком сильно о том, как это произойдет. Процессы, описанные в этой книге, были разработаны таким образом, что, если вы будете следовать им и выполнять упражнения в достаточном количестве, вы придете к воплощению полученных знаний.

В-третьих, существует состояние, когда знаний достаточно для решения конкретной проблемы, которую вы хотите решить.

Вот где я хочу, чтобы вы были уже в конце этой книги. Естественно, я не могу этого гарантировать, тем более что я постарался сделать книгу как можно короче. Тем не менее, цель состоит в том, чтобы к тому времени, когда вы прочтете эту книгу и выполните все упражнения, вы точно знали, что нужно делать, чтобы стать некурящим и остаться им на всю жизнь.

И, в-четвертых, существует состояние, когда вы знаете больше, чем вам нужно для решения этой проблемы. Если вам посчастливилось быть коллегой-гипнотизером или каким-либо другим специалистом по отказу от курения, то, скорее всего, это вы. Именно поэтому я собираюсь сильно упростить ситуацию. Чтобы бросить курить, не обязательно обладать такими знаниями.

Правда в том, что большая часть нашего разума управляется не логикой, а эмоциями.

Сейчас, когда большинство людей хотят решить эмоциональную проблему, они пытаются сделать это с помощью логики. Наш партнер расстроен, поэтому мы спрашиваем его, в чем дело. В ответ слышим: "Всё в порядке". Верно?

Когда мы делаем это, мы ориентируем свой разум на проблему. Мы мыслим таким образом, потому что в школе нас учили использовать логику. Которая отлично подходит для решения большинства задач в реальном мире.

Нужно написать какое-нибудь программное обеспечение? Если вы не обучаете нейронную сеть эмоциям, вам лучше использовать логику. Нужно ли платить налоги? Это хорошая идея - использовать логику. Проектируя дорогу или

здание? Опять же, логика важна до тех пор, если вы не решите, что дороги, которые разваливаются под вами, и здания, которые рушатся, - это хорошо.

Проблема с попытками использовать логику для решения эмоциональных проблем заключается в том, что эмоции так не работают.

Чтобы проиллюстрировать это, давайте вкратце разберемся, для чего нужны эмоции.

По своей сути, эмоции - это система предупреждения, которая позволяет нам знать, как обстоят дела. Когда дела идут хорошо, мы испытываем положительные эмоции.

Когда дела идут плохо, мы испытываем отрицательные эмоции.

Принцип их работы заключается в том, что эмоции управляют нашей мотивацией и сообщают нашему мозгу, какие вещи важно запомнить.

А из-за нашего коллективного прошлого негативные эмоции оказывают гораздо более глубокое воздействие, чем позитивные.

В древние времена не имело особого значения, если вы забывали, где находятся волшебные ягоды, приносящие радость. Но это, в некотором роде, имело большое значение, если вы забыли, что быть съеденным львами - это плохо. На самом деле у вас был только один шанс.

Конечным результатом этого, спустя тысячи лет, является то, что мы склонны помнить плохие вещи гораздо лучше, чем хорошие.

Я забыл точную цифру, но, как показывает эмпирическое правило, негативные эмоции примерно в 7 раз эффективнее, чем положительные, заставляют нас что-то запоминать.

На практике это означает, что, когда мы хотим преодолеть негативные эмоции, для этого нам нужно получить примерно в 7 раз больше положительных эмоций. Это можно сделать либо просто за счет того, что вы будете испытывать их дольше, либо за счет того, что вы сделаете их более интенсивными.

Я собираюсь поговорить об эмоциональных состояниях, поэтому для ясности, когда я говорю об эмоциональном состоянии, я просто имею в виду такие вещи, как ваше переживание счастья, печали, гнева, радости и так далее.

Есть еще один факт, который уже много лет обсуждается в кругах гипнотизеров. Я понятия не имею, правда это объективно или нет, но это, безусловно, было правдой для всех, на ком я это применял. И факт заключается в следующем: человеческие существа могут сохранять эмоциональное состояние только около 90 секунд. Счастье, печаль, гнев... какой бы ни была эмоция, если мы ничего не делаем, она длится всего около 90 секунд.

Возможно, на первый взгляд это кажется абсурдным, потому что все мы испытываем эмоции гораздо дольше, чем на 90 секунд. Так что же я могу иметь в виду? Что ж, оказывается, единственный способ сохранить эмоциональное состояние после 90 секунд - это активно что-то делать, чтобы оно продолжалось.

Иногда мы склонны позволять своим мыслям задерживаться на вещах, которые вызывают негативные эмоции. Кто-то подрезает нас в пробке, и мы продолжаем думать об этом снова и снова. И с каждым разом это становится все более напряженным. Если вы проанализируете свою жизнь и жизни людей, которых вы хорошо знаете, то найдете множество примеров.

Испытывая много негативных эмоций, мы позволяем своим мыслям ходить по кругу (руминация). И когда мы это делаем, мы постоянно вызываем негативные эмоции, которые нам не нужны. Нередко это приводит к истощению мозга, что вызывает всплеск адреналина - паническая атака.

Звучит знакомо, не правда ли? Даже если вам посчастливилось не испытать этого на себе, вы почти наверняка знаете людей, которые ведут себя точно так же.

Итак, как знание этого помогает нам бросить курить?

Что ж, как оказалось, логика работает только для некоторых изменений, которые должны произойти, чтобы бросить курить.

Для всего остального нам нужны эмоции. Крайне важно полностью осознать этот момент. Если это поможет, подумайте об этом так: логически рассуждая, все, что вам нужно сделать, чтобы бросить курить, - это никогда больше не брать в рот зажженную сигарету. Если бы это была проблема, которую можно было решить с помощью логики, вы бы уже сделали это!

Итак, если мы не можем использовать логику для устранения эмоций, что мы можем использовать?

К счастью, это гораздо проще, чем люди склонны себе представлять.

В качестве аналогии, представьте, что положительные эмоции - это холодная вода, а отрицательные эмоции - это горячая вода. Если в кастрюлю с кипящей водой налить достаточное количество освежающе-ледяной воды, она станет холодной, а негативные эмоции исчезнут.

Все, что вам нужно сделать, чтобы преодолеть любую негативную эмоцию, - это достаточно долго использовать более сильную позитивную эмоцию.

Вот оно! Остальная часть этой книги посвящена тому, как вы это делаете.

В предыдущей главе мы уже начали создавать позитивное состояние с помощью упражнения на воображение. По мере того, как вы будете читать эту книгу, мы будем добавлять все больше и больше элементов, пока ваше

позитивное состояние не станет настолько сильным, что вы сможете использовать его для борьбы с курением.

Таким образом, когда мы применим логическое решение, то и логическая, и эмоциональная части вашего разума будут задействованы в полной мере.

Это потребует от вас некоторой работы. Если вы хотите бросить курить, вам придется выполнять упражнения или заплатить кому-то за помощь. Хорошей новостью является то, что упражнения выполняются легко и в удовольствие!

Кстати, каждый раз, когда вы используете это позитивное состояние для преодоления чего-либо, оно может ослабевать в процессе.

Поэтому, если вы обнаружите, что со временем ваше позитивное состояние ослабевает, вернитесь к соответствующим разделам этой книги и выполните упражнение, чтобы восстановить его.

С каждым разом, когда вы будете это делать, вам будет становиться все легче.

Шаг 2 – Соберите свои ресурсы

2.1 – Создайте позитивное настроение

Если вы похожи на большинство курильщиков, вы, вероятно, думали, что курение помогает вам расслабиться, укрепляет вашу уверенность в себе и помогает сосредоточиться.

Мы собираемся добавить каждое из этих ощущений в ваше позитивное состояние. То, которое вы испытывали, когда представляли себе тот идеальный день в будущем, когда вы перестанете курить.

Но сначала давайте облегчим вам задачу.

Прямо сейчас выберите какое-нибудь простое, незаметное физическое действие, которое вы можете выполнять в любом месте. Это может быть похлопывание по тыльной стороне ладони. Это может быть сгибание пальцев ног. Все, что вам нравится, и что вам удобно делать в любом месте. Вероятно, лучше всего, если вы выбираете то, что обычно делаете, только с намеренным усилием. На протяжении всей книги я буду называть это вашим физическим действием.

Далее мы разождем ваше воображение. Еще раз, не сейчас, но через мгновение, закройте глаза и мысленно перенеситесь в то время, когда вы станете некурящим.

Испытайте все эти чувства.

Вы гордитесь тем, что бросили курить.

Каково это - иметь возможность легко дышать.

Каковы вещи на вкус и запах.

Как свежо вы себя чувствуете.

Каково это - избавиться от кашля.

У вас столько энергии.

Мысленно озвучьте убедительную причину, по которой вы должны бросить курить.

Насладитесь всем этим на несколько мгновений.

И когда вы почувствуете эти сильные ощущения, выполните физическое действие и откройте глаза.

Не торопитесь делать это тщательно и повторите этот процесс не менее 5 раз. Позвольте себе насладиться ощущением того, что вы будущий некурящий.

Как только вы это сделаете, самое время протестировать. Количество повторений, которое вам потребуется, будет зависеть от множества факторов, в том числе от того, насколько сильными вы сможете вызвать ощущения, поэтому тестирование имеет первостепенное значение.

И способ проверки очень прост. Не закрывая глаз, выполняйте физические действия и позвольте позитивным ощущениям, которые вы испытываете к будущему некурящему, наполнить вас изнутри.

Когда вы почувствуете эти чувства, вы будете готовы перейти к следующему шагу. Если у вас это не получится, просто вернитесь и повторите процесс, начав с того места, где мы разожгли ваше воображение.

Я никогда не знал никого, кому приходилось бы проделывать это больше дюжины раз, чтобы добиться результата, и с каждым разом это становится все легче. В гипнозе процесс привязки физического триггера к чему-то подобному называется закреплением. Если вы хотите узнать об этом больше, я подробно расскажу об этом в своей книге "Искусное гипнотическое якорение".

2.1.1 – Расслабление

Итак, один из самых простых путей к гипнозу - это процесс, известный как прогрессивное расслабление. Этому процессу обычно обучают многих начинающих гипнотизеров, и мы собираемся использовать его здесь, чтобы добавить расслабления.

В качестве специального бонуса вы одновременно узнаете один из способов самогипноза.

Метод прогрессивной релаксации очень прост, но для его выполнения может потребоваться небольшое руководство.

Чтобы запустить процесс прогрессивной релаксации самостоятельно:

- Сядьте где-нибудь поудобнее.
- Закройте глаза.
- Когда на следующем этапе вы будете сканировать, обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, в процессе расслабления, просто немного больше, чем на конечное состояние расслабления.
- Сканируйте свое тело от макушки до кончиков пальцев ног, позволяя каждой из групп мышц расслабиться по мере того, как вы концентрируете на ней свое внимание.

У большинства начинающих этот процесс занимает от 2 до 5 минут.

Потренируйтесь в этом несколько раз, пока не сможете легко ощутить это чувство расслабления.

Как только вы доведете его до совершенства, настанет время связать это чувство расслабления с вашими физическими действиями.

Для этого повторите процедуру еще 5 раз, выполняя физические действия по мере достижения максимального ощущения расслабления. Это позволит связать ваши физические действия с ощущениями вашего первоначального будущего некурящего, а также с ощущением расслабления.

Сделайте это сейчас.

Еще раз подчеркну, что тестирование имеет первостепенное значение, поэтому закройте глаза, выполните свое физическое действие, позвольте себе ощутить те чувства, которые свойственны будущему некурящему человеку, одновременно с расслаблением, и обратите внимание на то, что происходит.

Когда вы достигнете точки, в которой ваши физические действия приведут к тому, что вы расслабитесь и почувствуете себя некурящим человеком, переходите к следующему шагу. Если вы еще не достигли этого, повторяйте процесс, пока не достигнете.

Поздравляю! Теперь вы занимаетесь самогипнозом.

2.1.2 – Уверенность в себе

Далее мы собираемся добавить немного уверенности.

Для этого мы используем другое упражнение с воображением.

Подумайте о том моменте, когда вы чувствовали себя в высшей степени уверенно. Уверенность может быть связана с чем угодно, и лучше, если это будет связано с положительными эмоциями.

Вам нужна абсолютная уверенность в том, что вы только что добились успеха или вот-вот добьетесь. Возможно, вы забили невозможный гол в интересующем вас виде спорта или игре. Возможно, вы взобрались на

вершину горы. Это может быть ваш выпускной, или, если вы замужем, - ваша свадьба.

В любое время, когда вы были абсолютно уверены что вы достигли успеха или вот-вот добьетесь.

Как только у вас возникнет это воспоминание, закройте на несколько мгновений глаза и ощутите все положительные эмоции, связанные с этим. Сделайте свои эмоции как можно более сильными. Затем, когда вы

поймете, что у вас получилось, выполните физическое действие и откройте глаза.

Повторите предыдущий абзац несколько раз, чтобы по-настоящему запомнить его. Как и в случае с другими, обычно достаточно 5 раз, но может потребоваться больше. На всякий случай повторите это упражнение столько раз, сколько вам было нужно, когда вы добавляли расслабление к своим физическим действиям.

А затем мы проводим тестирование. Как и в случае с расслаблением и всеми теми чувствами, которые окружают вас, будущего некурящего, выполняйте физические действия и позволяйте всем этим ощущениям, которые вы испытываете, когда становитесь некурящим, подниматься внутри, дышать легко, вместе с расслаблением и уверенностью.

Как всегда, вы будете знать, нужно ли вам повторить последний шаг еще несколько раз или вы готовы перейти к следующему шагу.

Вы начинаете замечать, что ваше желание стать некурящим в будущем становится все сильнее? Как насчет расслабления?

Каждый раз, когда вы выполняете эти упражнения, они, как правило, становятся сильнее.

2.1.3. Концентрация и сосредоточенность

В следующей части мы рассмотрим, как сосредоточиться. Главное - уловить процесс перехода от расфокусированного мышления к целенаправленному.

К счастью, наш разум неразрывно связан с нашим телом, поэтому мы довольно часто можем воздействовать на него с помощью физических действий.

Что касается фокусировки, то нам нужно привыкнуть к тому, что наше внимание может переключаться с общей картины на мелкие детали и обратно. И мы можем управлять этим с помощью глаз.

Мы не будем привязывать фокусировку к вашим физическим действиям, потому что в зависимости от вашей работы и того, чем вы занимаетесь в повседневной жизни, вам будет полезнее знать, как это делается.

Вам просто нужно запомнить процесс.

И это очень простой процесс. Во-первых, сядьте где-нибудь поудобнее и остановите свой взгляд на чем-то, что находится перед вами в поле зрения. Это должно быть что-то, на чем вы можете сосредоточиться, поэтому, если вы смотрите на пустую стену, найдите удобное место, где вы сможете удобно расположиться, расположив предмет прямо перед собой и другие предметы вокруг вас.

Затем сосредоточьтесь на этом предмете на несколько мгновений. Обратите внимание на все его детали. Его цвет. Его форму. Насколько он твердый или мягкий. Какова его текстура. Любые детали, которые приходят на ум, хороши.

Затем, продолжая смотреть на этот объект, позвольте своему зрению распространиться как можно дальше, привлекая внимание к предметам, видимым периферийным зрением, и продолжая смотреть прямо на этот объект.

В течение нескольких мгновений замечайте все, что вас окружает. Замечайте любые детали. Обратите внимание, насколько свойства предметов, видимых вашим периферийным зрением, отличаются от свойств объекта, находящегося перед вами.

И обратите внимание, как они могут сливаться друг с другом.

Через несколько мгновений позвольте своему вниманию снова переключиться на объект, находящийся перед вами.

Повторяйте этот процесс фокусировки и расфокусировывания до тех пор, пока у вас не получится делать это легко.

Кстати, если вы заметили, что при выполнении этого упражнения ваши веки становятся тяжелыми, это еще один способ проникнуть в гипноз. Все, что вам нужно сделать, чтобы полностью погрузиться в гипноз на этом этапе, - это закрыть глаза в следующий раз, когда они будут расфокусированы и вы почувствуете тяжесть.

Поздравляю! Вы повысили свой навык самовнушения.

2.1.4 – Лучше, чем сигареты

Сейчас у меня нет возможности узнать, в какой степени вы лично выполняли эти упражнения.

Если вы следовали инструкциям, у вас уже есть два мощных инструмента, которыми вы можете воспользоваться в любое время.

Насколько эффективными вы их сделаете, зависит от вас. Если вы хотите бросить курить, рекомендуется повторять этот процесс до тех пор, пока ощущения, которые вы испытываете от выполнения физических действий, не станут сильнее, чем от сигарет.

И, как правило, рекомендуется выполнять упражнение на фокусировку до тех пор, пока вы не убедитесь, что можете быстро и легко сосредоточиться. Это

легко сделать практически каждому, поскольку у большинства из нас отличное воображение, стоит нам только позволить себе его использовать, и мы можем легко регулировать направление взгляда.

2.1.5. Коварная корпоративная двуличность

Как назло, сигареты не дают вам расслабиться, уверенности в себе или сосредоточиться.

Теперь, когда вы знаете, что всего этого можно добиться и без сигарет, пришло время разобраться, что же на самом деле делают сигареты.

Как насчёт расслабления?

Сигареты содержат стимулятор, который не только не расслабляет, но и усиливает стресс.

Я знаю, что вам это, вероятно, кажется неправдоподобным, но послушайте меня минутку.

Это работает так, что когда мы затягиваемся сигаретой, уровень нашего стресса повышается. Затем мы начинаем чувствовать, что расслабляемся, потому что избавляемся от этого всплеска стресса. Курильщики могут легко проверить это, просто измерив свой пульс до, во время и после выкуривания сигареты. Чем выше ваш пульс, тем сильнее вы испытываете стресс.

А если вы вспомните свою последнюю сигарету, на что вы обращаете внимание, когда сравниваете количество времени, потраченного на вдыхание дыма, с остальным опытом курения? Стало намного больше тех, кто не затягивается, не так ли?

Итак, когда мы курим, у нас возникает последовательность очень коротких всплесков стресса, которые чередуются с ощущением расслабления, когда мы выходим из состояния стресса.

Хуже всего то, что, будучи курильщиками, мы никогда не бываем так расслаблены, как некурящие, в той же ситуации.

Как насчёт уверенности в себе?

Вспомните свою самую первую сигарету. Если вы похожи на большинство курильщиков, то, вероятно, вам стоило огромных усилий выкурить ее. Вы закашлялись. У вас закружилась голова.

Может быть, даже хуже. То, что вы стали курильщиком, стало для вас значительным достижением, и хотя вам, возможно, в тот момент вы этого не заметили, но ваш мозг, несомненно, заметил.

Точно так же, как вы связываете свои физические действия со всеми этими приятными ощущениями от того, что вы не курите, расслабляетесь и чувствуете уверенность, когда мы добивались успеха в курении, наш мозг

автоматически связывал наши успехи в том, чтобы стать курильщиком, с сигаретами.

Эта уверенность была у вас с самого начала.

Сигареты украли вашу уверенность, заставив вас думать, что они нужны вам для того, чтобы чувствовать себя уверенно.

Теперь вы знаете лучше.

Как насчёт сосредоточиться?

У меня для вас небольшая неприятная новость. Правда в том, что, когда мы курим, никотин немного портит работу нашего мозга. После прекращения приема никотина нашему мозгу требуется около трех недель, чтобы восстановиться.

И пока длится этот трехнедельный период, мы можем чувствовать себя немного не в своей тарелке. Если у нас нет другого инструмента, это может повлиять на нашу способность концентрироваться.

К счастью, теперь у вас есть этот инструмент!

Если вам когда-нибудь понадобится сконцентрироваться, все, что вам нужно сделать, это сначала выполнить физическое действие, чтобы ощутить все те ощущения некурящего человека, легкость дыхания, гордость за то, что вы бросили курить, почувствовать вкус и обоняние намного лучше, расслабиться, обрести уверенность в себе и все такое прочее вокруг этого.

Затем позвольте своим глазам несколько раз переключиться с фокусировки на расфокусировку и снова на фокусировку, и вы обнаружите, что ваша концентрация по крайней мере такая же хорошая, как была, когда в вашем организме был никотин.

Поэтому в следующий раз, когда вы почувствуете стресс, вспомните, что у вас есть физические действия, которые вы можете выполнить, и позвольте этому стрессу рассеяться.

И в следующий раз, когда вы почувствуете неуверенность и захотите быть уверенным в себе, вспомните, что у вас есть физические действия, которые вы можете выполнить, и позвольте своей уверенности окрепнуть внутри.

Одна вещь, которую мне нравится делать с моим эквивалентом этого физического действия, заключается в том, что каждый раз, когда я замечаю, что нахожусь в позитивном состоянии, которое я хочу вызвать, я выполняю действие, чтобы усилить его.

Поэтому, когда вы обнаружите, что чувствуете себя естественно расслабленным, уверенным и так далее, и заметите это, и вспомните, что нужно делать, вы можете выполнять свои физические действия, чтобы усилить их. После того, как вы проделаете это несколько раз, это, как правило, становится вашей второй натурой, и в конечном итоге у вас появляется

привычка, которая автоматически дополняет ваши физические действия по мере того, как вы занимаетесь своей жизнью.

2.2. Сделайте что-нибудь своими руками

Курильщики довольно часто заявляют, что курят, потому что им нужно чем-то занять свои руки. Как правило, это связано с ощущением комфорта и уверенности в себе. У вас есть физические упражнения, которые дают вам расслабление и уверенность, и вы можете добавить к этому еще и комфорт.

Вы, наверное, уже догадались об этом, но на всякий случай, процесс выглядит следующим образом.

Во-первых, вспомните время, когда вы чувствовали себя совершенно комфортно без сигарет. Закройте глаза и представьте себе это время как можно ярче, затем, когда оно станет настолько сильным, насколько вы сможете, выполните свое физическое действие и позвольте этому высочайшему комфорту сочетаться со всеми другими ощущениями некурящего человека: вам легко дышится, вы гордитесь тем, что бросили курить, все вокруг пахнет и на вкус это намного вкуснее, и вы можете почувствовать полный комфорт и расслабление по мере того, как внутри вас растет уверенность.

Как и в случае с расслаблением и уверенностью, повторяйте упражнение столько раз, сколько вам нужно, и проверьте, чтобы убедиться в этом.

Чтобы быть абсолютно уверенным, что у вас все получится, вы также можете выбрать что-нибудь еще, что можно сделать своими руками. Это может быть все, что угодно, при условии, что это можно сделать где угодно и достаточно незаметно, чтобы не вызвать проблем. Возможно, вам захочется взять с собой вместо сигарет какую-нибудь антистресс игрушку, которых сейчас очень много на современном рынке.

Правила таковы: убедитесь, что вы можете делать это где угодно, и убедитесь, что вам это нравится.

2.3 – Что делать, если я испытываю беспокойство или страдаю от приступов паники?

Многие курильщики говорили мне, что курят всякий раз, когда чувствуют беспокойство, и что, по их мнению, это помогает им успокоиться.

Как вы, наверное, догадались по тому, как курение влияет на уровень стресса, на самом деле курение делает нас менее спокойными.

Необходим инструмент, который каждый мог бы использовать для снижения тревожности. В гипнозе у нас есть множество инструментов, которые мы можем использовать для этого. Для успешного использования некоторых из

этих инструментов действительно требуется опытный гипнотизер, в то время как с другими может справиться любой. Как и в случае с другими процессами, описанными в этой книге, вам нужно будет попрактиковаться в этом от 5 до 10 раз на чем-то очень незначительном, прежде чем пытаться использовать его на более крупных задачах.

Как только вы добьетесь успеха в чем-то очень незначительном, постепенно расширяйте масштаб, переходя от чуть более раздражающих моментов к более позитивным эмоциям, и когда вы будете готовы, то вплоть до тревоги и приступов паники.

Кроме того, я не утверждаю, что этот инструмент поможет устранить какие-либо из основных причин. Я считаю, что он очень эффективен для быстрого изменения эмоциональных состояний любого рода. Немного попрактиковавшись, многие люди могут использовать его даже для борьбы с приступами паники. Это также удобно при других неприятных эмоциях, например, если кто-то рассказывает вам забавный анекдот перед собеседованием, и вам очень хочется перестать смеяться и плакать, прежде чем вы пойдете на собеседование.

Процесс происходит примерно так.

Сначала выберите какое-нибудь незначительное эмоциональное состояние, которое вы хотели бы изменить.

Вы можете легко сделать это, подумав о чем-то совершенно незначительном, что вас немного раздражало. Например, возможно, ваш пульт от телевизора куда-то запропастился. Убедитесь, что выбранная вами вещь не оказала на вас сильного эмоционального воздействия. Если исчезновение вашего пульта дистанционного управления заставит вас весь оставшийся день ворчать про себя, не выбирайте этот вариант.

Самый простой способ заставить этот инструмент не работать - попробовать использовать его для решения вашей самой большой проблемы до того, как у вас появится опыт работы с ним, поэтому не делайте этого.

Выберите очень слабое эмоциональное состояние и используйте его для практики.

Во-вторых, позвольте себе ненадолго ощутить это состояние.

Вы можете сделать это, просто представив себе, как это было с вами в последний раз и вспомнив, что его вызвало, и прочувствовав то, что вы чувствовали в тот момент.

В-третьих, просканируйте свое тело, отмечая физические ощущения, связанные с этим состоянием.

Они всегда есть. Так как это те способы, которые ваше тело меняется, когда вы находитесь в таком состоянии, по сравнению с тем, когда вы в нем не

находитесь. Возможно, ваши пальцы начинают сжиматься в кулак. Возможно, вы чувствуете напряжение в руках или учащенное сердцебиение. Возможно, вы чувствуете трепет в животе.

Что бы это ни было, сканируя свое тело, обратите внимание на каждое ощущение, связанное с этим состоянием.

В-четвертых, прочувствуйте каждое из этих ощущений еще раз.

Довольно часто их бывает только одно или два. На этот раз, однако, обратите внимание на все детали каждого ощущения.

И делайте это с чувством неподдельного любопытства и восхищения. Где физически находится это ощущение в вашем теле? Каковы его границы? Какова его форма? Как оно перемещается? Твердое или мягкое? Плотное или туманное? Теплое или холодное? Сухое или влажное? Какого цвета снаружи? А внутри? Какими еще качествами оно обладает? Обратите внимание на все, что в нем есть. На что это похоже, если бы было на что-то похоже (предмет, существо или явление)?

В-пятых, поиграйте с этим ощущением.

Что произойдет, если вы измените цвет этого ощущения? Как насчет того, чтобы передвинуть его границы?

Можете ли вы сделать его более мягким? Можете ли вы сделать его более размытым?

Насколько легко он перемещается по вашему телу?

А когда вы кладете его в другое место, что происходит?

Что оно делает? Какие функции оно выполняет само по себе? Проявите любопытство и поиграйте с ним по-настоящему.

Вот и все, что от вас требуется. Обычно в течение нескольких минут игры с физическими ощущениями, сопутствующими этому состоянию, человек, занимающийся этим, полностью меняет свое состояние на гораздо более спокойное и умиротворенное.

Ключ к тому, чтобы это сработало, заключается в том, чтобы по-настоящему заинтересоваться природой этих физических ощущений и попрактиковаться в выполнении этого процесса на небольших задачах, прежде чем пытаться использовать его для решения более серьезных задач.

Насколько много практики будет достаточно, зависит от вас и вашего прошлого. Большинству людей обычно требуется от 5 до 10 подходов, прежде чем они начнут получать полезные результаты.

Как только мы освоим этот процесс и расширим его масштабы, мы сможем использовать его в любой момент, когда почувствуем, что начинаем паниковать по поводу приступа паники.

2.4. Другие причины курения

До сих пор мы рассматривали те факторы, которые курильщики обычно считают полезными для курения. Вы узнали, что сигареты не могут помочь вам расслабиться, что они скорее крадут вашу уверенность, чем придают ее вам, и что они не помогают вам сосредоточиться.

И как человеческие существа, мы можем быть весьма изобретательны в том, чтобы запутать самих себя.

Поэтому на данном этапе крайне важно разобраться в своих собственных убеждениях относительно курения. Закройте глаза и поговорите с самим собой. Как вы думаете, есть ли что-нибудь, что, по вашему мнению, курение делает для вас лучше?

Если у вас есть какие-либо убеждения в том, что курение оказывает на вас какое-то положительное действие, запишите это в свой список.

Я не знаю, что это может быть, но если это положительное чувство или эмоция, повторите те же действия, что и раньше, чтобы добавить их к своим физическим действиям.

Чтобы прояснить ситуацию, закройте глаза, живо и как можно более детально вспомните момент, когда вы испытали эту эмоцию, сделав ее как можно более реальной, затем выполните физическое действие и откройте глаза. Повторите столько раз, сколько потребуется, и проверьте, работает ли это.

Как только вы это сделаете, зайдите в свою любимую поисковую систему и узнайте, почему курение вам не помогает.

Шаг 3 – Поймите, как курение удерживает вас на крючке

3.1 – Три якоря курения

Если мы хотим бросить курить, крайне важно понять, как это работает, чтобы удержать нас на крючке. Если мы не предпримем этот шаг, то, скорее всего, будем считать, что потерпели неудачу каждый раз, когда что-то мешает нам. И если вы хоть немного похожи на меня, вам, вероятно, не очень нравятся неудачи.

К счастью, все, что требуется, - это немного информации и, возможно, свежий взгляд на ситуацию.

Итак, теперь, когда мы разобрались со всеми вашими представлениями о курении, мы подошли к тому, чтобы обсудить, как курение помогает нам удержаться на крючке.

Курение - довольно гнусное чудовище.

Сначала мы испытываем искушение попробовать нашу первую сигарету.

Изначально это было связано с рекламой, которая заставляла нас выглядеть круто. Или с курящей компанией.

В наши дни такая реклама запрещена во многих местах, но мы все равно попадаемся на крючок, когда нас соблазняют друзья или родственники.

И, как правило, мы испытываем абсолютную ненависть к первой сигарете. Выкуривать ее приходится с огромным трудом. А последствия, чаще всего, очень неприятные.

Мы кашляем. У нас кружится голова. Если мы действительно перестарались, нас может даже стошнить.

Но затем происходит нечто странное. Несмотря на то, что нам не понравилась первая сигарета, мы начинаем чувствовать себя немного не в своей тарелке, если не закурим вторую. И еще одну. И еще.

Не успеем мы оглянуться, как начинаем курить.

Мы очень быстро обнаруживаем, что бывают времена, когда курить легко, и времена, когда это не так просто.

Звонит телефон, мы поднимаем трубку, нам кажется, что сейчас самое подходящее время, и мы закуриваем.

Мы только что поели и хотим расслабиться, и нам знакомо это чувство расслабления, поэтому мы закуриваем.

Поскольку мы не можем курить везде, мы создаем ритуалы, связанные с курением. Во время каждого перерыва на работе мы направляемся в зону для курящих. Мы становимся друзьями с курильщиками, с которыми курим вместе.

И из-за того, что мы не можем курить постоянно, мы начинаем испытывать сильную потребность в сигаретах. Мы начинаем чувствовать, что мы что-то упускаем, когда обстоятельства нарушают нашу привычку курить.

Мы формируем привычки, связанные с курением, которые в конечном итоге приводят к тому, что мы выкуриваем пачку в день или больше.

И каждый раз, когда мы пытаемся бросить курить, мы в конечном итоге чувствуем, что находимся на грани, когда никотин покидает наш организм.

Мы пытаемся бросить курить усилием воли, но в итоге все время думаем о сигаретах, тоскуем по ним, скучаем по ним. Стоит нам отвлечься от волевых усилий, как мы вдруг обнаруживаем, что закурили автоматически. Или мы сосредотачиваем все свое внимание на тяге к никотину и вынуждены опять приобщиться. И в конце концов мы закуриваем.

И тогда мы пытаемся бросить курить с помощью какого-либо заменителя никотина, такого как пластыри или жевательная резинка, и тяга к никотину проходит. Но мы не получаем того ощущения удовлетворения, которое, как нам казалось, мы получаем от сигареты. Или, как и в случае с силой воли, мы поддаемся одной из наших привычек и автоматически начинаем курить.

Если мы курили в течение длительного времени, эти привычки могут сбить нас с толку через недели, месяцы или годы после того, как мы бросим курить.

И каждый раз, когда мы бросаем курить и снова закуриваем, нам кажется, что мы потерпели неудачу. Всего за одну сигарету привычка восстанавливается, и мы убеждаемся, что выхода нет, даже если мы, возможно, упустили всего одну мелочь.

Именно так устроена система, чтобы держать нас на крючке.

Если мы будем заботиться только о своих убеждениях в отношении курения, нам все равно придется бороться с привычкой и тягой.

Если мы будем бороться только с тягой к никотину, мы все еще сможем верить, что курение имеет какие-то преимущества, и наши привычки все еще могут сбить нас с толку.

Если мы будем заботиться только о своих привычках, у нас все равно останется тяга к сигаретам, вызванная никотином и нашими воспоминаниями о том, что хорошего, как мы думали, он нам приносит.

Задумайтесь об этом на мгновение. Предположим, вы оказались на необитаемом острове без сигарет.

Через три недели никотин полностью выводится из организма, а повреждения, которые он наносит мозгу, заживают. Таким образом, тяга к курению исчезает. Но если вы все время думаете о сигаретах, то, как только вас спасут, вы закурите. Даже если это произойдет много лет спустя.

Итак, вот оно. Три якоря, которые удерживают курение на месте.

Во-первых, мы никогда не бросим курить, если будем верить, что курение в каком-то смысле полезно.

Во-вторых, нам нужно что-то, что поможет справиться с симптомами отмены никотина, чтобы в конечном итоге не поддаться тяге.

И в-третьих, нам нужно изменить свои привычки, чтобы не обнаруживать, что мы курим на автопилоте.

Мы будем рассматривать каждый из них по очереди на протяжении всей оставшейся части этой книги.

Шаг 4. Осознайте, что курение не приносит никакой пользы

4.1. Измените свои убеждения

Как вы, возможно, заметили, мы уже рассматривали ваши убеждения, связанные с курением. Вы знаете, что от курения буквально нет никакой пользы. И вы знаете, что курение приводит к обратному результату, а не к тому, что, как вы думали, вы получаете от него.

У вас есть физические упражнения, которые вы можете выполнять в любое удобное для вас время, и получать те самые эффекты, которые, как вы привыкли думать, вы получали от сигарет, а также новые знания о том, что именно нужно делать, чтобы сосредоточиться.

В любое время, когда вы захотите расслабиться, почувствовать уверенность и действительно убедиться в том, что вы некурящий, просто выполните свое физическое действие.

Для пущей убедительности, займитесь физическими упражнениями прямо сейчас и позвольте всем этим новым чувствам наполнить вас, этой гордости, вам стало легче дышать, все стало намного вкуснее и пахнущее, у вас появилось больше энергии, вы стали здоровее и подтянутее, чувствуете себя комфортно, расслабленно и уверенно.

И вы сделали это сами.

Сигареты не требуются и не желательны.

Шаг 5. Забудьте об абстиненции

5.1. Как справиться с симптомами абстиненции

Если вы пытались бросить курить раньше, вы почти наверняка сталкивались с этой ужасной тягой к никотину.

Но что, если бы существовал другой способ?

Видите ли, хотя это и правда, что существует физический эффект, почти все, что курильщики ощущают как тягу к никотину, является психологическим. Физический эффект сам по себе незначителен, и от него легко избавиться, если знать, как.

И не только это, но и то, что физический эффект исчезает сам по себе менее чем за пять минут.

Все остальное проистекает из нашей веры в то, что сигареты каким-то образом приносят какую-то пользу.

И вы уже знаете, что это не так.

Итак, как же нам справиться с этим незначительным физическим эффектом?

Что ж, для удобства мы можем использовать тот же метод, что и раньше, чтобы развить ваши физические действия до такой степени, чтобы они давали вам все, что, как вы думали, вы получаете от сигарет, и даже больше.

В любой момент, когда вы почувствуете какую-либо тягу, все, что вам нужно сделать, это выполнить физическое действие, почувствовать себя новым некурящим, вам станет легче дышать, вы почувствуете гордость за то, что вы это сделали, и что вы некурящий, все становится вкуснее и пахнет лучше, вы чувствуете себя бодрее, здоровее и энергичнее, чем когда-либо, чувствуете себя расслабленным и уверенным, а те неприятные ощущения, которые вы испытывали всего минуту назад, теперь исчезли.

Попробуйте это в следующий раз, когда почувствуете какую-либо тягу, и обратите внимание, насколько эффективны ваши физические действия и все эти чувства помогут вам справиться с этим.

Если вам нравится играть или если у вас возникают проблемы с тем, чтобы ваши физические действия помогали справиться с ощущением отвыкания, вы также можете воспользоваться процессом "Тревога" из раздела 2.3, посвященного этим ощущениям.

Немного попрактиковавшись, это может блестяще сработать на них.

Шаг 6 – Измените свои привычки к курению

6.1 – Изменение своих привычек

Теперь, когда вы на верном пути к отказу от курения, пришло время систематически менять все свои привычки

вокруг курения. Вы можете подумать, что это невыполнимая задача, и, как и в случае с симптомами отмены и убеждениями, все дело в том, чтобы следовать простому процессу.

Краткое описание процесса может содержать что-то вроде, например, составьте список случаев, когда вы курите, придумайте, чем еще можно заняться вместо курения, а затем закрепите это изменение для каждой отдельной привычки.

Итак, как нам заставить это работать?

Прежде чем мы перейдем к этому, часть процесса включает в себя точное описание на листе бумаги того, когда вы курите и что собираетесь делать.

вместо того, чтобы курить. Люди неизменно спрашивают меня, могут ли они делать это мысленно или с помощью компьютера, и технически я отвечаю

"да". Однако, если вы будете это делать, ваши результаты будут далеко не такими хорошими.

У большинства людей ежедневно возникают десятки тысяч мыслей. Без какой-либо системы мы на самом деле не сможем отслеживать их в достаточном количестве, чтобы отследить все наши привычки, связанные с курением. И не только это, но и большинство наших мыслей - это мысли, в соответствии с которыми мы никогда не действуем, или это те же самые мысли, которые приходили к нам много раз раньше. Даже если бы мы захотели нам просто не хватает времени, чтобы воплотить в жизнь каждую мысль, потому что мы можем думать гораздо быстрее, чем двигаться.

Короче говоря, если мы пытаемся сделать это мысленно, мы вредим себе, потому что наш мозг никак не может отличить мысли об изменении привычек от бесчисленных мыслей, с которыми мы ничего не делаем в течение дня.

И когда дело дойдет до ввода списка на компьютере, подумайте об этом на минутку.

Сколько раз вы отправляли сообщение, которое не нужно было отправлять? Возможно, это было в онлайн-чате с кем-то. Возможно, это был комментарий в социальной сети, о котором вы забыли на следующий день. Или даже буквально в следующую минуту. Для большинства из нас гораздо больше вещей, которые мы печатаем, попадают в эту категорию, чем в категорию важных.

Однако написание от руки делает что-то особенное.

Видите ли, в наши дни многие из нас почти никогда не записывают что-либо от руки, а если и записывают, то обычно только в том случае, если это что-то важное. Это означает, что, когда мы записываем что-то от руки, мы автоматически сообщаем нашему мозгу, что это важно, и ему лучше обратить на это внимание.

Если бы мы делали это во время сеанса гипноза, то многие из этих привычек можно было бы изменить автоматически. Когда вы делаете это вручную, это требует немного больше усилий.

Итак, возьмите лист бумаги и ручку и давайте начнем.

Во-первых, составьте список всех случаев и мест, когда вы курите в течение обычной недели, а также того, что вы делали непосредственно перед этим.

Обычно это такие фразы, как "Я встаю утром, иду на кухню и выкуриваю сигарету", "Я пристегиваюсь и выкуриваю сигарету", "Я делаю перерыв на работе, иду в место для курящих и выкуриваю сигарету" и так далее включен. Когда будете составлять список, укажите только одно время и место в каждой строке, потому что позже мы добавим еще немного.

Если у вас хорошо получается выявлять закономерности, вы можете сэкономить немало усилий, записав только количество раз, когда вы курите, а не весь список. Если у вас не так хорошо получается выявлять закономерности, просто запишите каждый раз, когда вы курили в течение обычной недели.

Затем подумайте о типичном годе. Вы хотите подумать о таких вещах, как дни рождения, похороны, сезонные события и так далее. Добавляйте в свой список каждый раз, когда вы курите в течение обычного года.

Если вы курите с какими-то конкретными людьми, обязательно запишите это. И если вы знаете, что в следующем году произойдут какие-то конкретные события, обязательно запишите и их.

Идея в том, чтобы точно определить, какие у вас привычки. Вы составляете карту каждого случая, когда бы вы закурили в следующем году.

Наш мозг исключительно хорошо умеет привязывать определенные вещи к конкретным событиям и далеко не так хорош в работе с обобщениями. Если вы хотите бросить курить, важно знать, какие физические события происходят с вами, когда вы курите. Это дает вашему мозгу возможность к чему-то привязаться.

Теперь для каждого пункта из этого списка вам нужно выбрать, чем заняться вместо курения.

Важно, чтобы вы выбрали что-то, что вы всегда сможете сделать. Вы можете выбрать несколько вещей. Это полностью зависит от вас. Я, как правило, предпочитаю делать медленный, глубокий вдох вместо курения или глотка воды. Лучше всего, если то, что вы выбираете, связано с каким-то физическим действием, так как это облегчает кодирование в мозгу.

Кроме того, не выбирайте прием пищи в качестве занятия вместо курения.

Курильщики часто беспокоятся о том, что они наберут вес, когда бросят курить. Две основные причины, по которым это происходит, заключаются в том, что, во-первых, они предпочитают есть вместо курения. А во-вторых, для некоторых людей отказ от никотина может ощущаться как голод.

Химические вещества, содержащиеся в сигаретах, также могут немного повлиять на ваш метаболизм. Это должно стабилизироваться через некоторое время после того, как вы бросите курить.

Поскольку вы занимаетесь физическими упражнениями, которые помогают справиться с синдромом отмены, маловероятно, что вам придется беспокоиться о ложном чувстве голода. Но вам нужно будет убедиться, что вы не употребляете пищу в качестве альтернативы курению.

Кроме того, если вы курили, чтобы занять руки, вам может помочь, если вы выберете что-нибудь, что будет занимать ваши руки. Или просто используйте свои физические действия, чтобы позаботиться и об этом.

Итак, теперь у вас должен быть список всех случаев, когда вы бы закурили в следующем году, а также того, что вы будете делать вместо курения в течение каждого из этих периодов.

У вас есть все необходимое для успешного запуска процесса изменения ваших привычек.

Процесс выглядит следующим образом.

Найдите в своем списке следующий раз, когда вы бы закурили после этого момента, прямо сейчас. Закройте глаза и мысленно прокрутите в голове, как выглядит это событие, связанное с курением. Представьте, что происходит, и постарайтесь сделать это как можно более реальным.

Например, представьте, как вы встаете из-за рабочего стола, идете в зону для курящих любым обычным способом, разговариваете с кем угодно, добираетесь туда, достаете пачку, закуриваете, заканчиваете курить и снова видите себя за своим рабочим столом. Затем снова откройте глаза.

Далее вам нужно выяснить, где находится подходящий момент для прерывания этого процесса.

В каждом конкретном случае это будет отличаться, поэтому вам придется выбирать это самостоятельно.

Например, в случае посещения зоны для курящих на работе вы можете вместо этого увидеть, как встаете и идете на перерыв с кем-то из ваших коллег-некурящих. Лучше всего то, что подходит именно вам. В случае, когда вы садитесь в машину, это может произойти, когда вы потянетесь за сигаретами.

Теперь вы можете изменить эту привычку. Вы знаете, чем занимались раньше, и знаете, что собираетесь делать вместо курения в будущем.

Закройте глаза и мысленно представьте, как вы проходите через то же самое событие, только на этот раз в тот момент, когда вы собираетесь придерживаться другого подхода к отказу от курения, представьте, что вы идете по новому пути, замечая как можно больше деталей.

Затем, когда вы вернетесь к тому, чем занимались до этого, например, вернетесь к своему рабочему столу, и вам удастся отказаться от курения, выполните свое физическое действие и испытайте все те удивительные чувства, которые сопутствуют осознанию того, что вы некурящий, ваша гордость, ваша уверенность в себе, ваше расслабление, вам становится легче дышать, вы становитесь бодрее и здоровее, и все это вместе.

А затем откройте глаза.

Затем повторите процесс не менее 3 раз, чтобы по-настоящему зафиксировать его.

Затем повторите этот цикл для каждого случая курения в вашем списке.

Не волнуйтесь, если у вас длинный список и поначалу вам потребуется много времени, чтобы просмотреть его каждый раз, когда вы хотели бы покурить. Вы будете делать это намного быстрее и с каждым разом все более автоматически. В конце концов, если вы будете использовать это для изменения достаточного количества привычек, вы можете даже дойти до того, что все, что вам нужно сделать, - это изменить привычку на что-то другое, выполнить физическое действие, и все изменится как по волшебству.

Наконец, вам нужно протестировать, чтобы убедиться, что это работает.

Лучший способ проверить это - поставить себя в как можно большее число ситуаций, в которых вы бы курили, и понаблюдать за тем, что происходит.

Если вы отработали недостаточно повторений, возможно, вам придется приложить усилия, чтобы сознательно сделать что-то вместо курения, а затем выполнить свое физическое действие в данный момент. Если это произойдет, просто приложите усилия, и через несколько циклов новые привычки прочно войдут в вашу жизнь.

6.2 – Как добраться туда быстрее

У меня нет возможности узнать, в какой степени вы внедрили процессы, описанные в этой книге. Что я знаю точно, так это то, что когда они внедрены, они, как правило, эффективны.

И, как и в случае с любым другим новым навыком, который вы осваиваете, реальность такова, что для его практического применения может потребоваться небольшая работа.

Возможно, вы думаете, что процесс изменения ваших привычек требует много усилий. Это эффективно, но вам придется методично пробиваться через это.

Или, возможно, вы не уверены, что ваши физические действия достаточно сильны, чтобы помочь.

Возможно, у вас сохранилось стойкое убеждение, что курение все еще оказывает на вас какое-то действие.

В этом и заключается великолепие гипноза.

С помощью гипноза обычно легко вызвать сильные эмоциональные состояния, которые приводят к тому, что ваши физические действия становятся очень мощными. Если вы помните, курение в значительной степени обусловлено привычками и эмоциями. Когда мы используем гипноз для усиления вашей

физической активности, нам намного легче преодолеть не только любые оставшиеся убеждения, но и любую тягу к никотину, которая может остаться.

Кроме того, мы можем использовать передовые методы, чтобы создать в своем сознании символические ландшафты, которые значительно сократят время и усилия, необходимые для изменения ваших привычек.

Я рассказал об одном из способов создания ваших собственных символических ландшафтов в "Формуле самогипноза".

Возможно, вы уже пробовали запись сеанса гипноза и обнаружили, что это не работает. Это связано с тем, что гипноз в значительной степени зависит от обратной связи гипнотизера с человеком, с которым он работает. Как вы можете себе представить, в записи это невозможно.

Записи могут работать, но только в том случае, если слушатель выполняет некоторые из задач, которые обычно выполняет гипнотизер, - например, следит за тем, чтобы вы входили в нужное состояние в нужное время.

Прямой гипноз с помощью онлайн-видеозвонка - это совсем другое дело, и он может стать дополнительным стимулом, необходимым для того, чтобы бросить курить на всю жизнь.

Шаг 7 – Разработка стратегий на будущее

7.1 – Что, если у меня не получится?

Как вы, наверное, уже заметили, когда вы пытаетесь бросить курить, может возникнуть тенденция к тому, что вы снова начнете курить. Ключ к тому, чтобы справиться с этим, - принять тот факт, что это, вероятно, произойдет, и выработать стратегию борьбы с этим.

При правильной стратегии можно остановить эти рецидивы в течение нескольких коротких циклов.

Следуйте этому простому трехэтапному процессу, если вы обнаружите, что курите:

1. Выбросьте сигарету, как только заметите это.
2. Выясните, что именно вас спровоцировало.

Было ли это привычкой, вашими убеждениями или тягой к никотину?

3. Повторите столько пунктов из предыдущих глав, сколько потребуется.

Если у вас начались симптомы абстиненции, было ли это из-за того, что вы не выполняли свои физические действия? Или они "пришли в упадок", и вам нужно их восстановить? Вы пробовали применить к этому процесс избавления от тревожности?

Если вы обнаружите, что вам очень хочется выкурить сигарету, или вы мечтаете о ней, или вам любопытно, на что может быть похожа сигарета сейчас, это верный признак того, что необходимо еще немного поработать над своими убеждениями. Вернитесь к этим главам и убедитесь, что вы абсолютно уверены в том, что вам больше никогда в жизни не захочется курить.

Если вы обнаружите, что курите автоматически, или произойдет событие, о котором вы забыли, вернитесь к привычкам и повторите процесс как можно скорее. Может показаться, что вам нужно переделать это только для тех конкретных случаев, когда вы курили.

К сожалению, наш мозг связывает все со всем остальным, поэтому достаточно выкурить даже одну сигарету, чтобы снова начать курить.

Не сдавайтесь.

Если вы снова закурите, вам будет казаться, что вы потерпели неудачу.

Но это не так. Все, что произошло, - это то, что вы узнали еще кое-что, что вам нужно принять во внимание. Часто процесс бросания курить делится на четыре этапа. Иногда, между "срывами" проходит по несколько лет.

Если вы следовали инструкциям, описанным в этой книге, то, вероятно, усвоили почти все из того, что нужно. И по мере того, как вы будете становиться некурящим, ваш мозг будет становиться все более искусным в автоматической замене курения тем, что вы предпочитаете делать вместо него.

Нужно просто следовать процессу и не сдаваться.

Тем не менее, я знаю, что вы, возможно, прочитали все это и, хотя вы видите, что описанный мной процесс будет работать, вы, возможно, не захотите делать это самостоятельно.

7.2 – Соблазны

Может возникнуть соблазн держать сигареты под рукой на всякий случай.

Не делайте этого.

Спросите себя: Какие вещи мы уничтожаем?

Как правило, это те вещи, которые мы не ценим, верно?

Если вы хотите стать некурящим, вам значительно поможет, если вы уничтожите все оставшиеся у вас сигареты и выбросите их. Если вы пытаетесь отдать их кому-то другому, вы сообщаете своему мозгу, что они имеют хоть какую-то ценность. С другой стороны, сам факт их уничтожения подскажет вашему мозгу, что они не имеют никакой ценности.

Кроме того, не уничтожайте сигареты, сжигая их. Это слишком похоже на курение. Разрежьте их на мелкие кусочки, если у вас достаточно сильные руки.

Если у вас под рукой нет сигарет, вам, по крайней мере, придется пойти и принести их, чтобы закурить, что даст вам время поразмыслить и понять, какого результата вы на самом деле хотите.

Выполняйте свои физические действия, знайте, что вы некурящий человек до мозга костей, и двигайтесь дальше.

7.3 – Расскажите об этом всем

Вы бросили курить и стали некурящим!

А теперь, чтобы по-настоящему осознать это, расскажите об этом всем, кому сможете.

Если среди вас есть курильщики, которые часто предлагают вам сигареты, мысленно представьте, как вы говорите им: “Я не курю”, и при этом испытываете чувство гордости.

Сделайте это до того, как увидите их, чтобы ваш разум уже знал, что делать. Как и в случае с другими процессами, обязательно повторите это несколько раз и выполняйте физические действия каждый раз, когда у вас получится.

И если есть люди, которые, скорее всего, будут настойчиво пытаться угостить вас сигаретами, разработайте стратегию борьбы с ними. То, как вы это сделаете, будет зависеть от характера ваших отношений с этим человеком и, в рамках местных социальных и правовых ограничений, полностью зависит от вас.

Например, если это ваш партнер или супруг(а), вы можете упредить их предложение, сказав им, как вы рады тому, что стали некурящим, и заранее поблагодарив их за поддержку.

Если это просто знакомый человек, возможно, лучше всего какое-то время просто избегать его.

Вы будете знать, какие действия следует предпринять в отношении каждого конкретного человека.

Поздравления

Ну, вот и все, что описано в этой книге. Если вы выполнили все инструкции, значит, вы некурящий.

И если вы находитесь в процессе их реализации, то вы уже на верном пути.

Примите решение прямо сейчас и не отказывайтесь от идеи бросить курить.

И поздравляю вас с успехом!

Я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы нашли время дочитать эту книгу до конца. Я надеюсь, что это помогло вам встать на путь становления здоровым человеком, который не курит всю жизнь.

Если вам понравилась эта книга, я был бы признателен, если бы вы оставили положительный отзыв.

И если вы застряли на чем-то, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться ко мне, используя информацию на моем веб-сайте maxtrance.com.

Следующие шаги

В этой книге мы рассмотрели три основные причины, из-за которых вы не могли бросить курить, и что нужно делать с каждой из них.

И чтобы помочь вам в этом, мы немного поработали с самовнушением.

Когда я открываю для себя новый инструмент, я обычно хочу знать, для чего еще я могу его использовать.

Самогипноз в этом отношении ничем не отличается.

Помимо того, что мы здесь рассмотрели, самогипноз может быть использован для решения огромного количества задач.

Если вы научитесь работать с мелочами, даже с большими проблемами будет легко разобраться.

С этой целью я составил книгу "Формула самогипноза", в которой даю полные пошаговые инструкции, специально разработанные мной для того, чтобы люди могли быстро загипнотизировать себя.

В рамках этого процесса я вникаю в то, как именно создается гипнотическая реальность. Это символический ландшафт, подобный тому, о котором я упоминал ранее в этой книге.

Символические ландшафты могут позволить нам решать проблемы, не осознавая, в чем может заключаться проблема. Я уверен, вы можете оценить, насколько это может помочь бросить курить.

Я также расскажу о том, как использовать самогипноз для преодоления проблем.

Затем я привожу несколько практических примеров, чтобы было понятнее, в том числе о преодолении социальной тревожности, обучении игре на пианино, создании внутренней среды в вашем сознании и даже проведении отпуска под гипнозом.

Приложив немного усилий, можно перейти непосредственно из этих гипнотических реальностей в осознанное сновидение.

Представьте себе, что вы можете применять то, чему научились здесь, каждую ночь во сне!

Если что-то из этого покажется вам интересным, обязательно ознакомьтесь с "Формулой самогипноза", доступной в виде электронной книги.

Также под авторством Макса Транса:

"Искусное гипнотическое якорение"

Руководство о том, как создавать и использовать гипнотические якоря. Доступно в виде электронной книги.

"Краткое руководство по гипнозу"

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от полного новичка до гипнотизера, с которым вы впервые столкнетесь.

"Учебное пособие для быстрого ознакомления с гипнозом"

В основном то же самое, что и в "Кратком руководстве по гипнозу", только с пробелами, чтобы записать ваши ответы на вопросы, которые, по моему мнению, важно задать, если вы хотите стать мастером гипноза.

"Осознанное сновидение: Как овладеть осознанными сновидениями, даже если вы никогда не помнили свои сновидения"

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от новичка до того, как вы испытаете свое первое осознанное сновидение и запомните его в ярких деталях, даже если вы никогда раньше не могли вспомнить свои сны.

"Планировщик осознанных сновидений и дневник"

Планировщик сновидений и дневник специально разработаны для использования с материалами из моего "Введения в осознанные сновидения: Lucid".

"Еще 10 интересных вещей, которые можно сделать с гипнозом"

Дополнительные гипнотические феномены, которые можно использовать с процессами, описанными в книгах "Краткое руководство по гипнозу".

"Гипнотический разум"

Книга задумана как краткий обзор понимания гипноза для начинающих. Позвольте мне познакомить вас с некоторыми важными областями гипноза, с тем, что это такое и как они работают.

"Формула осознанных сновидений: Как проснуться внутри в своего сновидения и запомнить его"

Эта небольшая книга, задуманная как максимально краткое введение в осознанные сновидения, рассказывает о двух важнейших навыках, которыми

вы должны обладать, если хотите испытывать осознанные сновидения. Доступна в виде электронной книги.

"Формула самогипноза"

Эта короткая книга, задуманная как максимально быстрое введение в самогипноз, описывает точный 7-шаговый процесс, который был разработан для того, чтобы помочь любому человеку погрузиться в глубокий самогипноз и научить его использовать его для прыжка в гипнотическую реальность, медитации, осознанных сновидений, сна и многого другого. Доступна в виде электронной книги.

"Двухстраничный сценарий погружения в глубокий транс"

Хотите сценарий, который я использовал бы для быстрого погружения самых стойких субъектов в глубокий гипноз? Этот короткий сценарий был специально разработан для этого.

"Секреты подсознания"

Эта короткая книга, задуманная как введение в человеческий разум, посвящена подсознанию и тому, как заставить его что-то делать за вас. Доступна в виде электронной книги.