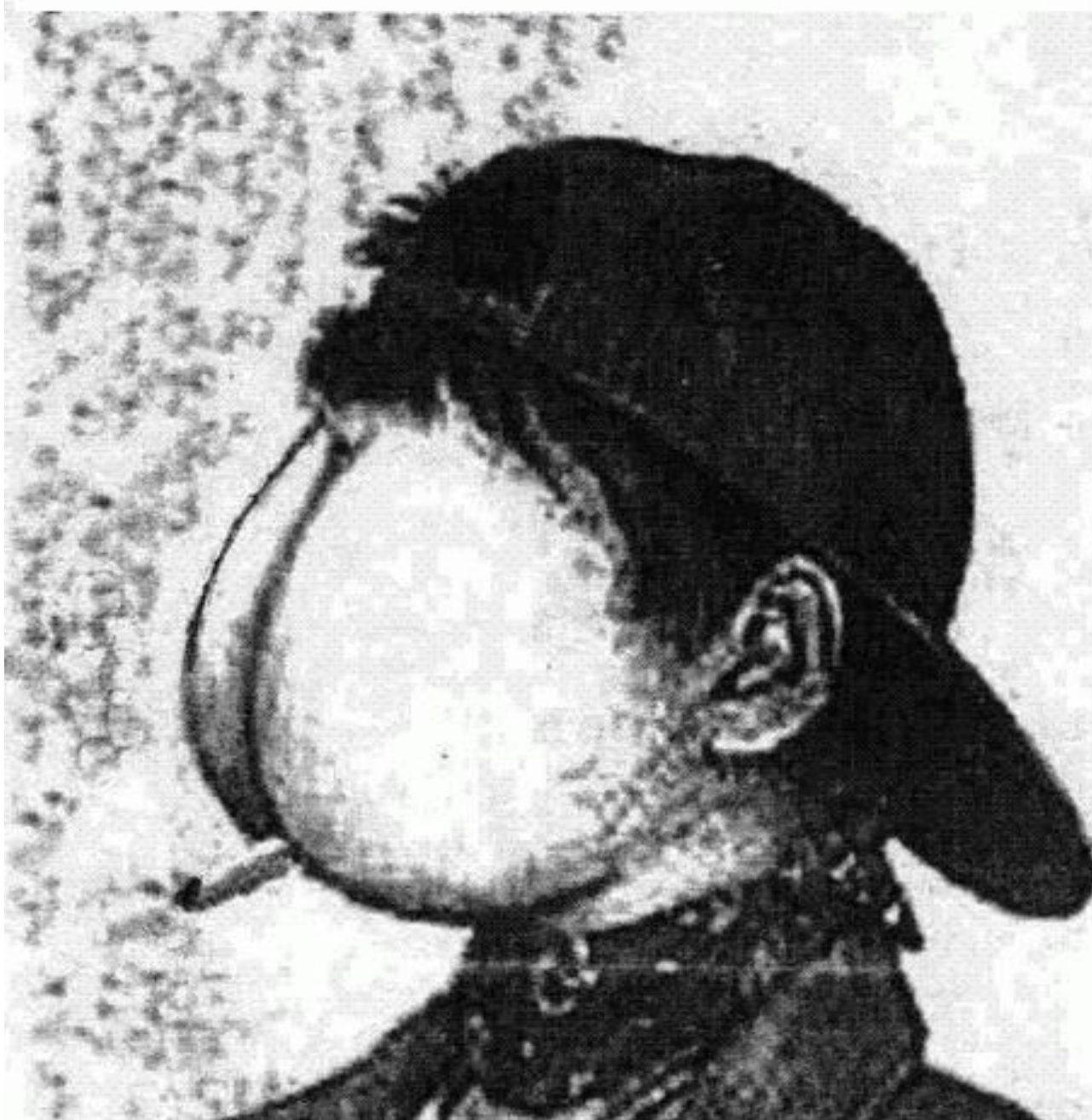


Киндеров И.М.  
Будков Ю.А.

# Практическое руководство по избавлению от НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ.



*(бесплатное распространение книги и размещение в Интернет  
приветствуется авторами)*

## **Оглавление.**

1. Предисловие.
2. Суть метода.
3. Идентифицируй верно!
4. Сложно ли бросить курить?
5. Никотиновая наркомания.
6. Как формируются убеждения у ребёнка.

### **Практическое упражнение №1.**

7. Стратегия победителя.
8. Расслабляют ли сигареты?

### **Практическое упражнение №2.**

9. Курение как следствие непродуктивной ориентации личности.
10. Позитивные изменения при отказе от курения.

### **Практическое упражнение №3.**

11. Бесплатная реклама сигарете.

### **Практическое упражнение №4.**

12. Стоит ли бросать постепенно?
13. Ваши время и деньги.
14. Стоит ли опасаться общества курильщиков во время периода отвыкания?
15. Страхи.
16. Имидж!
17. Стоит, ли бояться сигарет, и опасаться их?
18. Душевное состояние.
19. Предупреждение.
20. Ваша последняя сигарета.
21. Запаздывание психики.
22. Фишки.
23. Обобщение.
24. Заключение.

## Предисловие от автора.

Как-то в нашем обществе принято считать, что курение это неизлечимая зависимость. То есть, раз и навсегда. В окружении многих, просто даже нет живого примера, того, что можно надолго и с *радостью* распрощаться с табаком. И поэтому каждому кажется, что он уже не бросит никогда, после первой или второй неудачной попытки. Многие в буквальном смысле разочаровываются в себе и своих силах, после этого. А ещё вокруг обязательно найдётся парочка злостных курильщиков, которые скажут, что бы ты и не пытался: «Просто научись с этим жить!». Потому что испытывают внутренний страх, что тот человек действительно бросит, а сами не смогут никогда. Им не хочется видеть живой пример, сильного человека. Они говорят мне: «Ну и что, что ты год не куришь? Это не значит, что ты больше никогда не закуришь». Конечно, это не значит, что я никогда не закурю, это значит, что вы даже не попытаетесь бросить, а продолжите травить себя до самой смерти. И если кто-то из уважаемых господ «научитесь с этим говном жить» начал читать мою книгу, то, задумайтесь, зачем вам это надо. Очередной раз подвергнуть своей критике всё и вся?

А всем остальным выражаю, своё уважение. Я и сам мучался и не мог долгое время бросить, пока не обнаружил как это *просто!*

А то, что бросить невозможно, расхожее и не эффективное убеждение, которое само по себе исключает возможность освободиться от тяги к табаку.

На страницах своей книги, я попытаюсь вернуть многим надежду на *спасение* и *веру в себя*. Как показал опыт практической работы бросить курить возможно, и более того, это не принесёт никаких моральных травм и мучений, как принято считать. Здесь представлена практическая модель отказа от курения. Эта модель рабочая,

предназначенная для сознательных и не побоюсь этого сказать целеустремлённых людей. Поэтому, что бы книга помогла Вам необходимо с ней поработать, выполнить практические упражнения. Заранее, попрошу избавиться от лишнего скептицизма.

Считаю, что книга будет полезна не только курящим, но и тем, близкие которых больны никотиновой зависимостью. Выражаю, заранее благодарность тем, кто посодействует мне в распространении книги, тем, кто прочтёт её и тем, кому она поможет.

## Суть метода.

Ну, что же уважаемый читатель, начнём мы с разъяснения того, на чём основывались наши предположения, и что стало основой метода.

И так, предположим, что в человеке существует желание курить (ЖК) и желание бросить (ЖБ) это пагубное пристрастие. То есть, у курильщика желание бросить крайне мало, а значит, желание курить преобладает:

$$\text{ЖК} > \text{ЖБ}$$

Когда, курильщик решает бросить курить, то он волевым усилием увеличивает желание бросить, так что бы:

$$\text{ЖК} < \text{ЖБ}$$

Проходит час, затем два или три, и желание курить растёт, потому что никотин покидает организм и начинается так называемая никотиновая ломка.

$$\text{ЖК} \uparrow$$

Человек держится какое-то время, опять же сдерживая желание курить волевым усилием. То есть, в психике растёт диссонанс, мощное сопротивление двух сил: ЖК и ЖБ. Только желание курить рождается у нас внутри, оно не подконтрольно, а желание бросить мы должны сознательно подпитывать. А ресурс сознание по отношению к подсознанию неограничен. То есть, воевать с собой бессмысленно. И в итоге человек не способен контролировать это напряжение, и он сдаётся, закуривает. Это соответственно снимает напряжение в психике, но попытка бросить закончилась неудачей.

Рассуждая, так можно прийти к выводу, что бросить курить просто невозможно или придётся всю жизнь сдерживать свою тягу к табаку. «В чём же здесь ошибка?» - мы задались этим вопросом, и ответ не заставил себя долго ждать. Вообще, откуда в человеке желание курить, почему человек должен желать отравлять себя? И оказалось, что проблема-то заключается не в курении, а в том ментальном хламе, который хранят люди в своих головах. Избавляемся от этого хлама и желание курить исчезает, исчезает сама надобность в идиотском желании отравлять себя ядом.

Вам, может показаться, что сейчас начнётся очередная серия лекций на тему вреда курения. Лишь самое необходимое, будет предоставлено для вас. И попрошу не пропускать этот этап, так как возможно узнаете чуть больше, чем знали ранее. Этот этап необходим, как и все остальные. Здесь предложена стройная и взаимосвязанная система, смысла в которой не будет, если исключить хотя бы одно звено. Я просто знаю, как скептически настроены курильщики к подобной информации обычно, поэтому и предупреждаю.

## Идентифицируй верно!

Оказалось, что для курильщика, который решил бросить курить очень, важно верно идентифицировать сигареты, никотин и курение. То есть, если вы бросаете, то должны понимать что. Пока ещё не начали читать далее, ответьте себе: «Что такое никотин? Как я отношусь к курению?». Мне чаще всего приходится слышать всякую глупость вроде: «Ну, курить вредно... никотин – это вредное вещество...». Это конечно вредно, но нет никакого конкретного критерия, точки отсчёта, так сказать. Я поясню это так. Что вреднее, грызть ногти или биться головой об асфальтовое покрытие? Вредно и то и другое, но слово «вредный» не говорит нам ничего о степени вредности данных действий. Поэтому, ваша психика и относится к курению, как к привычки грызть ногти, а на самом деле вы бьётесь головой об асфальт!

### ***Никотин.***

Для начала мы расскажем, что же такое никотин, содержащийся в табаке и каким образом, он воздействует на нас и на наш организм.

Назвали никотин так, в честь французского посла Жана Нико (Жан Вильман Нико (фр. Jean Nicot; 1530—1600) — французский дипломат и ученый). Нико владел огромными табачными плантациями в Испании. Именно оттуда он привёз их во Францию. Табак очень быстро распространился на улицах Парижа, а через какое-то время и вовсе наводнил Францию. Табак у Нико приобретала мать королевы, Екатерина Медичи. К табаку пристрастился настоятель мальтийского ордена, который способствовал распространению табака среди своей братии. Так зараза начала распространяться по Европе.

Средневековым европейцам можно простить их неосторожность в потреблении табака. Ведь в 16 веке не было известно о губительном



влиянии табака, а мы знаем о возможности ампутации конечностей, о раковых опухолях и прочих заболеваниях. И мы определённо знаем, что это связано с курением. Но нас это не останавливает. Спрашивается, почему? Об этом нам предстоит ещё очень много говорить.

Никотин — это алкалоид, **наркотик** и сильнодействующий **нейротоксин** (яд, оказывающий непосредственное воздействие на нейроны человеческого мозга), использующийся ранее в качестве инсектицида (вещества, предназначенные для отравления насекомых). Этот наркотик содержится в растениях семейства паслёновых (*Solanacea*), в большей степени в табаке. Биосинтез никотина происходит в корнях, а накапливание в листьях. Он составляет от 0,5 до 5 % от массы высушенного табака.

Содержание никотина в сигарете является основным фактором формирования табачной зависимости. Таким образом, никотин, содержащийся в сигарете, является **наркотическим веществом**. На млекопитающих никотин влияет возбуждающе. Американская сердечная ассоциация считает «никотиновая зависимость исторически является одной из тех зависимостей, с которой труднее всего бороться». Мы с ними расходимся во мнениях. Труднее всего бороться с человеческой глупостью и упёртостью, а курение лишь их следствие. Проблема кроется не в курении, а у человека *в голове*.

### ***Психотропное воздействие***

Никотин различным образом влияет на организм, что чаще всего определяется дозой наркотика. Доза определяется количеством затяжек и их глубиной. Никотин вызывает выброс глюкозы в печень и адреналина из мозгового вещества надпочечника. Поскольку данные процессы принудительны и вызваны введением яда в ваше тело, они действуют разрушающе. Курильщик с незначительным стажем может



не замечать разрушительных свойств табака. Зато, он может отметить своё возбуждённое состояние, вызванное выбросом адреналина. Это единственное, что может вызывать хоть какое-то удовольствие. Хотя, это процесс мобилизации ресурсов организма для выведения яда! А ведь курильщик мог бы их использовать для чего-нибудь более полезного. Это так же приведёт к получению естественной дозы адреналина. Так же, выброс глюкозы в печень вызывает ухудшение аппетита и увеличение метаболизма, что проявится в худении или истощении. Чаще, аппетит снижает сам вкус табака.

В микродозах, как уже было сказано, оказывает возбуждающее воздействие. Физическая зависимость формируется при многократном употреблении микродоз (табакокурении). А вот с зависимостью психологической дело обстоит сложнее. Большинство медиков и людей, изучающих динамику формирования никотиновой зависимости, склоняются к мнению, что зависимость формируется при частом и длительном курении, тем более постепенно. То есть, в классическом варианте считается, что самоубийственная привычка с годами становится всё сильнее, и чем дольше человек курит, тем сложнее ему будет бросить это пагубное пристрастие. Наше мнение здесь, тоже отличается от привычного. Зависимость закодирована в психике ещё даже до первой сигареты и стаж курения сам по себе не делает отказ от курения сложным или невозможным. Сложным отказ делает сам человек. Может быть, вам сейчас трудно это представить себе, но в своё время мы осветим этот вопрос подробно.

Так же, никотин увеличивает уровень дофамина в путях центров удовольствия нашего мозга. Вещества, содержащиеся в сигарете, подавляют выработку моноаминоксидазы. Этот фермент, отвечающий за расщепление дофамина в мозге. Уровень дофамина растёт, тем самым излишне возбуждая области головного мозга отвечающие за получение удовольствия. Вследствие, функции получения

удовольствия нарушаются. Это подтверждает убеждение о том, что курильщик не способен получать удовольствие от жизни во всех её проявлениях. То есть, зависимый курильщик не просто не получает радости от жизни, он часто нервничает и переживает. Это компенсаторные механизмы нашей психики. Идея проста: если вы не получаете положительных эмоций, нате, пожалуйста, вам негативные! И от этого не спрятаться, от этого не убежать. Отравляя себя табаком, мы лишаемся радости жизни. **Некурящий не лишён такой радости!**

### ***Никотин и мышьяк. Что убойнее?***

В больших дозах никотин представляет собой сильный яд. Средняя летальная доза для человека составляет 0,5-1 мг/кг. При этом у человека происходит остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть (паралич нервной системы). Токсическая доза мышьяка для человека: 5-50 мг. Порог токсичности определен как 20 мг в сутки. Летальная доза для человека: 50-340 мг. Сравним эти яды по токсичности: если средний вес человека 70 килограмм, то летальная доза никотина для него будет составлять: 35-70 мг, а мышьяка 50-340 мг. Стоит задуматься, табакокурение не безобидная вредная привычка – это самоотравление! Сравнив летальные дозы для мышьяка и никотина, мы видим величины одного порядка. Мы ранее знали, что мышьяк один из сильнейших ядов для человека. Теперь мы знаем, что никотин, не многим лучше, и даже хуже. Для того, что бы смертельно отравить человека, нужен меньший объём никотина, чем мышьяка! Если человек курит сигареты с содержанием никотина 0,5 мг/сиг, то летальная доза содержится в 140 сигаретах, то есть в 7 пачках. Курильщик, который выкуривает пачку сигарет в день, за неделю фильтрует через свой организми смертельную дозу яда. Как вам такие данные? Только скажите после этого, что курить вредно. ЭТО СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО! И если бы не

колоссальный потенциал человеческого организма к самовосстановлению, то недели или чуть больше хватило бы что бы свалить самого крепкого мужчину. Я знаю, что об этом никто никогда не расскажет и не напишет. Большинству это не надо, а заинтересованному меньшинству невыгодно.

В добавление к этому стоит сказать, что в сигарете содержится около 4000 вредных веществ, 80 из которых канцерогенные. А теперь вспомните фразу: «Курить вредно!». Вы считаете, что принимать мышьяк вредно? Нет! Это смертельно опасно! Так же как и курить, вводить никотин – СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО! Это яркий пример идеологической обработки человеческого сознания. В голове многих людей эти понятия подменены. Начните избавляться от этого прямо сейчас и занимайтесь эти на протяжении всей книги! Просто впитайте эти идеи, обещаю, что это очень поможет вам в избавлении от курения. И так никотин – это страшный **яд** и **наркотик!**

Продолжаем...

### ***Никотин и что ещё содержится в сигарете.***

Никотин способен легко окисляться под воздействием ферментов до никотиновой кислоты, которая является витамином (витамин В3). Некоторые курильщики, утверждали мне, что в сигарете содержатся какие-то необходимые для человека вещества. Сейчас я понимаю, о чём они говорили. Их вновь ввели в заблуждение. У меня сразу возникал вопрос: «А как живут некурящие без этих необходимых веществ?» И слышал всякую чепуху, на которой я сейчас не буду заострять внимание. Это вещество Витамин В3. Но большинство табакокурителей страдают от недостатка витамина В3, потому что в организме нет ферментов, необходимых для такого рода окисления. Помимо этого, организм и так отравлен более, чем 4000 вредных

веществ содержащихся в сигаретах. Можете представить, в какую химическую могилу мы превращаем свои организмы, употребляя табак! И конечно нет возможности рассказать о воздействии каждого из этих веществ. Но только задумайтесь о цифрах. Какие количества накапливаются, скажем, за 10 лет самоотравления.

Многие видели рекламу по ТВ, где в мерный стакан выжимают табачные смолы и никотин из лёгкого курильщика. На фоне произносится фраза: «столько смол и вредных веществ оседает в лёгких курильщика, выкуривающего пачку сигарет в день, за год». Люди с недоверием относятся к этой рекламе. Ведь если ты куришь 10 лет, то в твоих лёгких должно быть 10 стаканов этих смол. Что, в принципе, сложно себе представить чисто физически – для этого не хватит объёма лёгких. Но я хочу сказать, что за год оседает даже больше вредных веществ. Просто потенциал организма к самоочищению огромен (об этом свидетельствуют множественные исследования). Организм постоянно борется с отравой и выводит её всеми возможными путями.

Ответьте мне на вопрос: Что может содержаться необходимого в канцерогенных смолах, вязких как мазут, попадающих в наши лёгкие? Напомню, что лёгкие предназначены для воздуха, а не для мазута! Наверное, витамин В3 ☺. Хотя, как вы уже, наверное, поняли, даже его там нет.

Я не буду ограничиваться простым перечислением всяких веществ и соединений, которые вы извлекали из табачной гадости. Простое перечисление было бы глупой затеей, ведь эти названия не о чём не говорят вам. И вряд ли, об этом кто-то расскажет вам вообще когда-нибудь. Ведь в этом меньше всего заинтересованы производители табачной продукции.

«Антрацен (бенз(а)трацен). При вдыхании пыли или паров антрацена происходит отек век, раздражение слизистых оболочек

горла, носа. При длительном воздействии обнаруживается снижение прироста массы тела, возникают фибромные заболевания у женщин.

Пирен (бенз(а)пирен). Хорошо растворим в крови человека, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей. Резко снижается гемоглобин крови, одновременно в моче увеличивается содержание белка и сахара. При воздействии в малых количествах — головная боль, слабость, нарушения функции печени, склонность к лейкоцитозу.

2,4-диметилфенол. Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.

Этилфенол. Вдыхание паров вызывает возбуждение, повышается двигательная активность; затем резкое снижение артериального давления, острое угнетение, шаткость походки. Попадание на кожу вызывает тот же эффект.

Нитробензол. При вдыхании в больших концентрациях почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях — возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые изменения кровеносных сосудов (особенно мозга).

Нитрометан. При вдыхании — учащение пульса, увеличение объема дыхания, ослабление внимания, кашель, хрипы в легких. При высоких концентрациях развивается наркотическое состояние с психической травмой.

Нафтиламин. Является метгемоглобинообразователем (вызывает гемолитическую анемию). Приводит к кислородному голоданию мозга,

частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.

N-нитрозодиметиламин, N-нитрозодиметилэтиламин. Жидкие вещества с характерным запахом аммиака, обладают токсическим действием, подобным действию аммиака, но более сильно выраженным.

Бензин. Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, пульс замедляется. При хроническом отравлении наступает утомляемость, похудение, учащаются заболевания верхних дыхательных путей, расстройства печени, глазные заболевания.

Угарный газ. Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.

Цианистый водород (синильная кислота). Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.

Аммиак. Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.

Крезол. Продукт каменноугольной смолы. Анти-оксидент.

Карбазол. Применяется в производстве инсектицидов. Сильный яд.

Пиридоновые основания: никотин, никотиновая кислота, пириимиды. Применяются в синтезе гербицидов, лекарств.

Наортамин. Используется как сырье для инсектицидов.

Ацетон (диметилкетон). При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга. Ацетальдегид. Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.

Бензол. Органический растворитель.

Фенол-карболовая кислота. При попадании на кожу вызывает ожоги и долго не заживающие раны.

N-этилфенол, 2,4-диметилфенол. Антиокислиты, замедляют реакции окисления в организме.

Акролеин. Сильный лакриматор (группа ОВ, которая действует на слизистую глаз), вызывает обильное слезотечение.

Гидразин. Применяется как инсектицид; один из горючих компонентов ракетного топлива.

Индол-бензопирен. Лежит в основе сильнодействующих биологически активных веществ (трипторан, резерпин). Индол — сырье для получения ростового вещества — гетероауксина, способного вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма.

Еще?.. Для того чтобы перечислить хотя бы все канцерогенные вещества (а их продуцируется в табачном дыме более восьмидесяти), среди которых двенадцать являются коканцерогенами — непосредственными возбудителями раковых заболеваний, нам потребовалось бы несколько занятий. Я уж не говорю об остальных, почти четырех тысячах веществ, за «обладание», которыми вам пришлось немало потрудиться.

Велики ли количества всех перечисленных веществ, попадающие в легкие при высмаливании табашником лишь одной пачки сигарет? На этот счет тоже имеются уникальные исследования. Пропуская дым от двадцати сигарет через рот в бронхи и легкие, самоотравитель «вкушает» 0,0012 грамма синильной кислоты (это всего лишь в сорок раз меньше смертельной дозы), 0,0013 грамма сероводорода, 0,22 грамма пиридиновых оснований, в том числе 0,18 грамма никотина, 0,64 грамма аммиака, 0,92 грамма оксида углерода и не менее одного грамма концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака.

Это тот самый табачный деготь, грамм которого способен убить быка, но... не табашника. Хотя этот грамм его обязательно умертвит, но не сразу, а по-садиistically медленно. Ведь в табачном дегте содержится огромное количество химических веществ, в том



числе полициклических углеводов — тех самых канцерогенов, название которых происходит от латинского слова «cancer» (рак).»

Действенный способ расстаться с сигаретой. Юрий Соколов.

Я надеюсь, что этот отрывок произвёл на вас впечатление, и вы сделаете правильные выводы. Скоро вы станете идентифицировать табак и никотин несколько иначе. Это может вызвать некоторую подавленность. Не переживайте это нормальное явление. Лучше иногда чувствовать себя подавленным, чем один раз узнать из своего диагноза о раковой опухоли. Хотя курильщик, часто чувствует себя несчастным, когда приходится гнать подальше мысли о мучительной смерти.

### ***Механизм воздействия на нейроны головного мозга.***

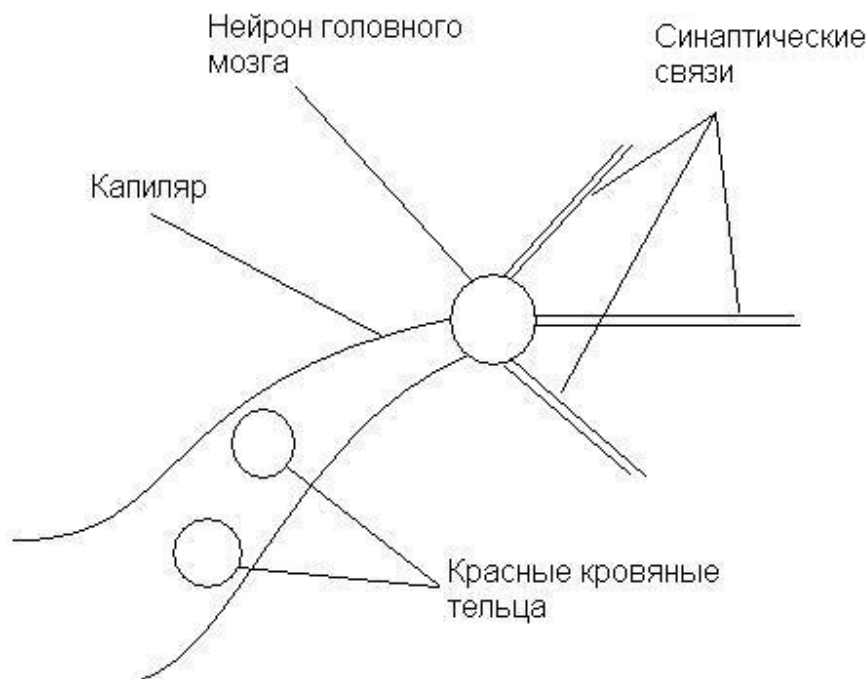


Рис 1.

На рисунке 1 схематично изображён нейрон (клетка головного мозга) головного мозга, связанный синаптическими связями с другими нейронами головного мозга. Этот нейрон питается через микрокапилляр, подходящий к нему, кислородом и прочими питательными веществами. Эти вещества к нейрону несут красные тельца, содержащиеся в нашей крови. Без этих веществ нейрон не дееспособен и погибает в течение 15-20 минут с момента прекращения поступления питательных веществ. Размеры этих телец соизмеримы с размерами микрокапилляров, подходящих к нейрону.

Никотин воздействует на кровяные тельца таким же образом, как и алкоголь.



Рис 2.

Они имеют маслянистую оболочку, которая позволяет тельцам не слипаться и не застревать в капиллярах и сосудах сердечно-сосудистой системы (Рис 2.). Как и алкоголь, никотин, поступающий в кровь человека, растворяет эту маслянистую оболочку, что приводит к слипанию красных телец. Это приводит к образованию тромбов и заторов в капиллярах, что приводит к голоданию и скорой гибели нейрона (Рис 3.). При выкуривании одной сигареты погибает несколько тысяч нейронов головного мозга. К тому же сотни тысяч

синаптических связей становятся бесполезными. Примерно таким же образом разрушаются и другие внутренние органы.

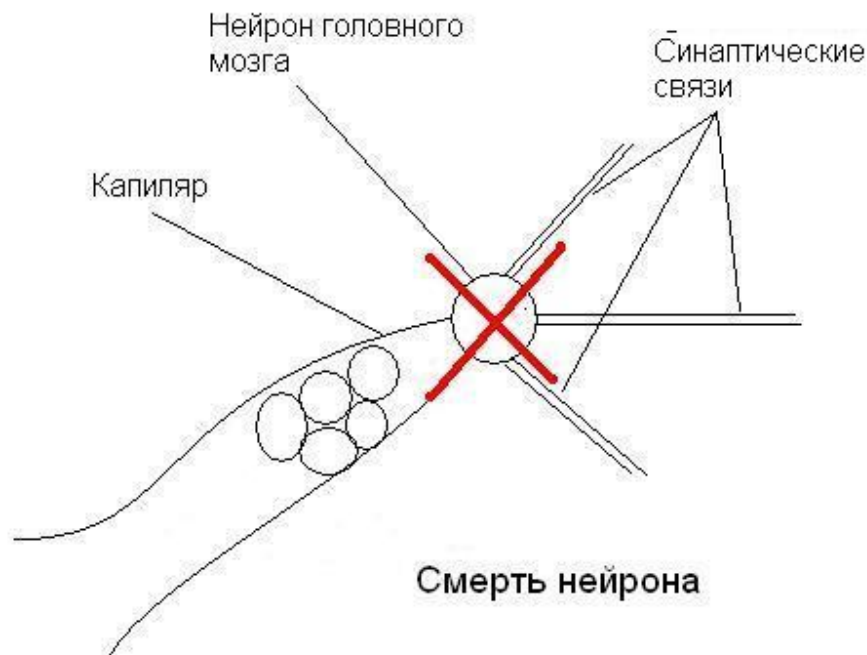
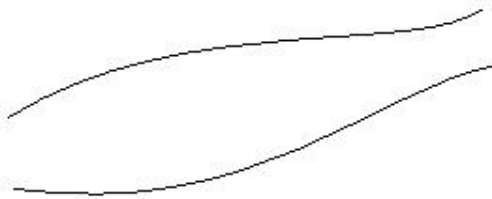


Рис 3.

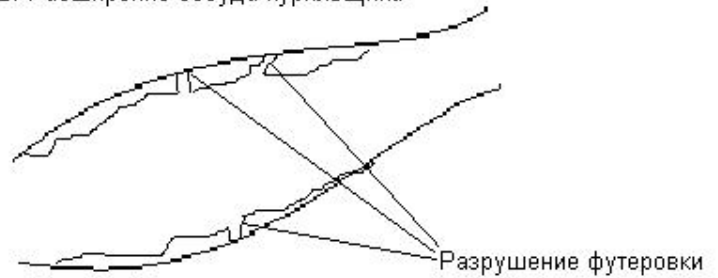
Как было сказано ранее, в табаке содержится 4000 вредных веществ, 80 из которых являются активными канцерогенами. Мне бы хотелось пояснить ещё один момент, связанный с этими веществами. Это последний вопрос, который мы рассмотрим в этой части.

И так, около 4000 вредных веществ, поступая в наш организм, начинают разрушать его. На стенках наших сосудов образуется тонкий слой этих веществ (процесс футеровки сосуда). В отличие от эластичных стенок сосудов, этот слой твёрдый и при расширении сосуда он разрушается, а при сужении сосуда, в месте разрушения нередко происходит повреждение сосуда.

А. Сосуд здорового человека



В. Расширение сосуда курильщика



Б. Сосуд курильщика



В местах разрушения футеровки, происходит защемление и повреждение стенок сосудов. Через некоторое время на их месте образуются рубцы.

Рис 4.

В этом месте образуется рубец. Рубцы на сосудах, так же как и на коже, твёрдые и менее эластичные. Поэтому сосуд, изуродованный рубцами, со временем совсем теряет эластичность. Соответственно, он не расширяется при необходимости и происходит рост давления, который может повлечь за собой головные боли. Так же возрастает риск тромбообразования. Так что, пить таблетки от головной боли, или понижать давление бессмысленно. Эти проблемы будут вас сопровождать и усиливаться, пока вы не *остановите самоотравление*.

Если вы имеете минимальное представление о кровеносной системе человека, то должны понимать, что страдают в первую очередь капилляры. Основная причина большинства заболеваний кроется в заболевании капилляров, т.к. они играют огромную роль в питании клеток наших внутренних органов кислородом и питательными веществами.

***После первой части.***

Если вы сейчас чувствуете себя немного подавленным, то не переживайте, это нормальная реакция. Пусть восторжествует здравый смысл. Отворачиваться и прятать голову в песок от этих сведений глупо.

И так, всё вышесказанное было представлено лишь по одной причине. Усвоим себе простые вещи:

**1. Никотин – это наркотик и яд.**

Это не просто моё утверждение о никотине, это то, как вы теперь должны идентифицируете никотин, если хотите избавиться от зависимости.

**2. Не питайте иллюзии, что курить вредно, ЭТО СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО! Действие его на организм разрушительно. КУРЕНИЕ – ЭТО САМООТРАВЛЕНИЕ!**

Начните относиться к нему как к мышьяку. Напиши я 40 лекций о пользе потребления мышьяка, то вас мне не переубедить. Так почему же вы так слепы, до сих пор, к тому, что каждый день носите с собой и тяните в рот?

Советую вам даже изменить вашу речь! Называйте всё своими именами. Слово «курить» замените на «травиться», а «никотин» на «яд». Тогда многие вещи станут для нас яснее, тогда можно ощутить всю иронию этой коварной ловушки, ощутить всю свою глупость. Попробуйте и сами поймёте.

## Сложно ли бросить курить?

Безнравственно не менять убеждения.

Ф. М. Достоевский

Убеждения - суть более опасные враги истины, чем ложь.

Ф. Ницше

Сложно или легко бросить курить исключительно определяется начинкой курильщика. То есть, внутренней убеждённости, которая закодирована в психике. Как правило, эта начинка такова, что бросить курить не просто трудно, но вообще невозможно.

Приведу для вас определение убеждения по Роберту Дилтсу.

Убеждение – это обобщение какого-либо взаимодействия между различными проявлениями жизненного опыта. Проще можно сказать, что это правила, по которым живёт человек. Они определяют, что и как делать, как оценивать, что хорошо, а что плохо. И зачастую, человек не осознаёт своих убеждений. В этом случае, человек не является хозяином своей жизни, а скорее он находится во власти своих убеждений. Например, если ребёнку с детства, говорят, что он глупый, его горе-родители, он примет это за собственное убеждения. То есть родители часто используют голову ребёнка в качестве калоприёмника. Сами, будучи неуспешными, они программируют своих детей на нищее будущее во всех отношениях. Комплекс неполноценности такому человеку в будущем обеспечен. Он может быть умнейшим и талантливейшим юношей, но с таким убеждением он будет постоянно находить подтверждение во внешнем мире своего недостатка. Часто так и калечат жизни замечательных людей, убеждая их в том, что они ущербны. А со временем они и впрямь становятся ущербными, теряют тягу к жизни.

Очевидно, если вы отравляете себя табаком, то ваша система убеждений относительно никотиновой отравы иррациональна, не эффективна. Вы убеждены в чём-то, что до сих пор держит вас в узде

табачной зависимости. Кому-то кажется, что сигарета даёт ему уверенность и успокаивает его, кому-то помогает бороться со скукой. Хотя большинство понимают, что в наркотической отраве нет ничего развлекающего, и даже наоборот никотин порождает грусть и скуку. Начните прямо сейчас выделять у себя эти убеждения, подвергайте их сомнению, а многие мы постараемся развеять сами на страницах этой книги. Только слушайте голос своего разума.

Не существует истинных убеждений, мы можем говорить лишь об их субъективной пользе и эффективности. Убеждения можно разделить на ограничивающие и поддерживающие. Ограничивающие убеждения "мешают" жить, поддерживающие – "помогают". Например, богатый человек убеждён, что деньги заработать легко. И это убеждение зарабатывает деньги за него, поддерживает его самоидентификацию, как состоятельного человека.

Поэтому хочу сказать, что если вы считаете что бросить курить трудно, то для вас это будет трудно. Если вы считаете, что бросить курить просто, то для вас это **не** будет сложной задачей. Поскольку вы читаете эту книгу, то для вас это сложная задача на настоящий момент. Вот от этой убежденности мы и будем избавляться. Я утверждаю, что бросить курить *просто* и даже *приятно*! Ваша задача, выработать у себя навык думать иначе, нежели вы думали ранее. Этим мы уже и начали планомерно заниматься.

А теперь ответьте себе, почему всё-таки бросить курить сложно?

Ответьте, что сигареты дают вам?

Какие иллюзорные преимущества вы питаете из самоотравления?



## Никотиновая наркомания.

Ни одна сила на свете не сравнится с силой,  
с которой многие защищают свои слабости.

Артур Крауз.

### Вредная привычка.

Я не отношусь к курению, как к вредной привычке. Думаю, вас в этом убедить мне уже удалось. Я уже говорил, что важно идентифицировать курение, как самоотравление. Привычка грызть ногти, не закрывать тюбик с пастой с утра, ковыряться в носу – это вредные привычки. А курение – это наркомания, это длительное самоубийство. Я хочу, что бы вы это усвоили и приняли к сведению! Это очень важный момент, который самым прямым образом относится к вашим убеждениям. Во многих случаях это является причиной неудачи. Многие не смогли бросить курить лишь потому, что недооценили врага с самого начала.

Человек закуривает свою первую сигарету и считает, что к этой гадости невозможно пристраститься. Вкус и ощущения, вызванные первыми сигаретами *отвратительно неприятны*. Это заставляет нас с первых затяжек верить, что мы никогда не привыкнем к этому. Мы смотрим на всё это сквозь собственную призму мировосприятия. У нас не возникало тогда вопроса: Почему же миллионы людей не *могут прекратить* травиться этой гадостью? Нам кажется, что к этому не привыкнуть. Слово обладаем особой исключительностью. Обладаем иммунитетом к курению. Но проходит год, два и мы ничем не отличаемся от других заядлых курильщиков. Кому-то требуется больше времени, что бы оказаться по уши в никотине.

Это и есть смысл ловушки курения. Мы пробуем закурить и нам не нравится вкус сигарет. Всё мы в ловушке. А почему? Потому, что мы начинает верить, что в любой момент сможем остановиться. А, тем самым временем, механизмы никотиновой зависимости осваиваются

в нашей психике, в нашей голове. Им там уютно и комфортно. И, когда наступает момент, когда мы хотим бросить, то дороги назад уже нет, наш разум поработан никотиновым чудовищем. Алан Кар (англичанин, широко известный борец с курением, автор книги «Лёгкий способ бросить курить») был действительно прав, когда писал, что это единственная ловушка в мире, в которой нет даже малюсенькой приманки, хоть небольшого кусочка сыра. В этом то и есть проблема, мы слишком много времени тратим на то, чтобы придумать себе этот сыр. Слишком много сил тратим на отговорки и самоуспокоение.

Когда вы говорите себе:

- сигареты меня расслабляют
- курение помогает мне чувствовать себя увереннее
- курение неотъемлемая часть моего образа
- я сосредотачиваюсь, когда курю,

в этот момент вы и придумываете себе сыр. Вы так много сил и здоровья тратите на создание этой иллюзорной выгоды, что не хотите с ней расставаться. Смысл и заключается в том, что бы расстаться с этими иллюзиями, тогда бросить курить станет очень легко и просто. Смысл в том, что бы почистить свои мозги от ненужного и неэффективного хлама. Этим мы и занимаемся!

Ответьте, мне, пожалуйста, что сложного в том, что бы перестать травить себя? Чисто механически это очень просто. Вы не вставляете себе в рот ядовитую гадость и не тратите сил на то, что бы вдыхать её в лёгкие. Я даже больше скажу, механически осуществлять процесс курения, гораздо сложнее, чем не курить. Надеюсь, вы задумывались об этом и задавались вопросом, почему же бросить курить для вас и для других курильщиков так сложно. Многие утверждают, что им хочется курить, и поэтому курить проще, чем не курить.

Тогда давайте подумаем, что же такое желание курить?

Это ощущение, комплекс ощущений в теле. Именно, когда у нас возникает это *особое чувство*, мы знаем, что хотим курить. Работает как условный рефлекс Павлова. Испытываем ощущение и знаем, что хотим курить. Загорается красный огонёк, и мы знаем, что нужно делать. Некоторые испытывают опустошенность в лёгких, напряжение в конечностях, скованность лицевых мышц, давление в черепной коробке и многое другое. А ощущение это берётся в тот момент, когда никотин покидает наше тело. Вот вам и схема:

Выведение никотина -> Комплекс ощущений -> Желание курить.

### **Причины, по которым мы курим.**

Итак, настало время поговорить о том, что же является причиной нашего курения. Почему люди отравляют себя, закрывая глаза на все предупреждения Минздрава.

Назовите себе причины, по которым вы курите.

...

Есть всего две причины, которые действительно заставляют нас продолжать курить.

*Первая причина – это никотиновая зависимость.* То есть, зависимость на уровне химических процессов, протекающих в организме. Эта зависимость крайне слабая. Более того, её значение преувеличивает медицина и традиционные методики отказа от курения. Я же говорю, через три недели после отказа от курения никотиновая тяга прекратится. Но на самом деле, эта тяга крайне слаба. То есть, я хочу сказать, что это не доставляет какого-то реального неудобства нам. Например, когда мы спим, никотин постоянно покидает наш организм. Это значит, что ночью человек должен просыпаться от никотиновой ломки. Но она настолько слаба, что даже не способна разбудить человека. Многие могут вспомнить

длительные периоды времени, в течение которых, вы были ограничены в потребление никотина. Вы чувствовали себя нормально, у вас не отваливались уши, и не происходило потери сознания, в коматозное состояние не впадали 😊. А это значит, что реальная никотиновая ломка, столь слаба, что мы попросту не знаем о её существовании. Реальные муки происходят в вашей голове, они умозрительны. Те муки, которые мы себе вообразили в голове. Я утверждаю, что человек, который не курил длительный период времени не испытывает боли или реальных некомфортных ощущений. Обратите внимание на это. Вспомните момент, когда вы сильно хотели курить. Возможно, вы чувствовали ощущение опустошенности, лёгкое напряжение в теле, но не боль! И даже эти ощущения возникают в теле тогда, когда мы обращаем внимание на своё желание курить. Их попросту нет. Когда я сам бросал курить, то я обратил внимание на то, что если не пороть горячку, а в момент желания закурить проанализировать свои ощущения, то желание само собой отпустит. Единственный враг, которого вы можете встретить на пути освобождения – ВЫ САМИ!

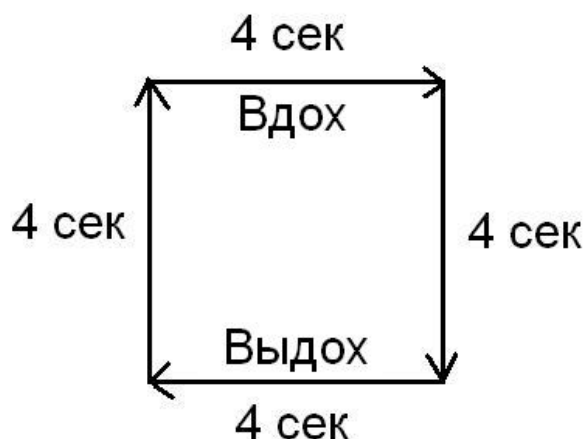
Выкуривая сигарету, в среднем курильщик делает 20 затяжек. Что это значит? А это значит, что наш организм, наш мозг получают двадцать губительных доз наркотика. Одна сигарета = 20 доз!!! Это похлеще любой наркоты. С момента совершения первой затяжки проходит примерно 8 секунд, прежде чем первая порция никотина поступит к головному мозгу. Это вызывает лёгкое головокружение. После докуривания сигареты организм мобилизует внутренние ресурсы и начинает *выводить яд* из тела. В стрессовые моменты человеку свойственно курить чаще. И это вызвано повышенной скоростью протекания процессов в организме. Таким образом, никотин ускоренно покидает наш организм, и мы испытываем вновь его недостаток. Это и есть ощущение «Хочу курить». Вообще, курение

заставляет работать организм на износ. Это как гонки без питстопов. Покрышки уже почти стёрлись, а мы всё равно давим на газ. Двигатель горит, а мы ещё прибавляем оборотов. Сначала летит счётчик давления, как если бы мы простудились. Затем пробивает глушитель, как если бы у человека развилась болезнь сердца или хронический болезненный кашель, бронхит. За каждой мелкой поломкой происходит следующая. И в какой-то момент покрышки рвутся, или двигатель взрывается и гоночный автомобиль теряет управление и разбивается, как если человек получает рак. Его автомобиль жизни разбивается и ему уже никто не поможет. Но другие гонщики этого не заметят. А если и заметят, то поскорее поднажмут, что бы не видеть эту ужасную картину.

Готовы ли вы пожертвовать вашей жизнью, счастьем ради самоудушья?

Если к вам подкатило серьёзное желание покурить, вы используете **технику квадратного дыхания**:

Вдыхаете и считаете про себя до 4 во время вдоха, держите воздух и считаете до 4, выдыхаете и до 4, затем считаете до четырёх и снова вдыхаете. Продолжайте дышать, таким образом, 3-4 минуты.



Этого будет достаточно. Смысл в том, что ощущения в теле подсказывают нам, что мы хотим курить. Они своего рода ключ

запуска мыслительного процесса. И чем сильнее эти ощущения, тем сильнее нам кажется желание. Так вот меняя рисунок дыхания, мы меняем ощущения в теле, тем самым желание пропадает. Пока вы ещё не бросили курить, попробуйте в следующий раз выполнить это упражнение тогда, когда почувствуете желание курить.

*Вторая причина- это бессознательные процессы.* Я беру на себя смелость говорить о бессознательных процессах. Я уверен что, определённые содержания нашего подсознания несут в себе ту разрушительную силу, которая заставляет человека закуривать вновь и вновь, пока он себя не похоронит. Те глубинные убеждения играют определяющую роль в проблеме никотиновой зависимости. Поэтому волевым усилием не получается просто бросить, не меняя содержания подсознания. Мы предлагаем вывести всё это на уровень осознания. Нас часто пугают ранней смертью. На самом деле, продолжительность жизни курильщика не самое страшное, на мой взгляд. Страшнее качество жизни курильщика. Ведь вы помните, что курильщик лишён возможности *получать удовольствие* от жизни в отличие от некурящего. Так же курильщик вынужден мучаться от болей в сердце, от повышенного давления, и он подвержен более скорому физическому истощению. Всё это, конечно же, не оправдывает курение. Это не оправдывают и дурацкие отговорки, тех, кто заставляют себя поверить в бред, что курение расслабляет и приносит удовольствие. Содержания бессознательного заставляют курильщиков верить в это. Хотел бы я посмотреть, как это дурачье будет получать удовольствие без ног или с раковой опухолью. К вам это, конечно же, не относится, иначе вы бы не дочитали книгу до этого момента.

На одном из сеансов гипнотерапии, который проводился под наблюдением не малоизвестного З. Фрейда (австрийский психолог, основатель теории сексуальности и психоанализа), женщине дали

следующую установку. Подойти к подоконнику, отдернуть занавеску, взять с подоконника зонт и раскрыть его. После того, как девушку вывели из гипнотического транса, она послушно выполнила все указания, хотя и не помнила их источника. Когда её спросили, зачем она это сделала, то женщина ответила, что ей стало интересно посмотреть зонт. Хотя, она не могла видеть зонт за занавеской. Это и говорило о том, что женщина объяснила таким способом свою подсознательную команду. Сознание всегда объясняет, оправдывает бессознательные содержания. Именно поэтому мы слышим от курильщиков глупости, что им нравится курить.

Зная эти причины, ответ на вопрос «как бросить курить?», прост.

**Избавиться от причин курения!**



## Как формируются убеждения у ребёнка.

С детства родители учат своих детей тому, что курить это плохо. Особое внимание этому вопросу уделяют курящие родители. Но в 98 случаях из 100, дети курильщиков ненавидят курение в детстве, видя, как оно убивает их родителей, и сами становятся курильщиками в юношеском или во взрослом возрасте. Почему же происходит наоборот? Почему же дети не усваивают информацию о вреде курения, которую им объясняют родители?

Здесь я объясню, каким образом происходит программирование формирования, так называемых, вредных привычек. Да, мы можем рассматривать курение как деструктивную жизненную программу.

Слова, которые произносят родители своим детям, вторичны. Первичны эмоциональный климат в семье и **главное** - поведение родителей. Ребёнок с лёгкостью усваивает визуальные образы. Гораздо сложнее он воспринимает вербальные логические конструкции, то есть, согласованную человеческую речь. Таким образом, если слова родителей и их действия в реальной жизни расходятся в значении, то ребёнок усвоит образ. Эти образы с детства отпечатываются в подсознании ребёнка и работают против него в будущем. Эти отпечатки называются в психологии импринтами. Такие образы, как отец с сигаретой или с рюмкой спиртного напитка. Причём, если родитель «отдыхает» с друзьями, ребёнок видит не только, как он затягивается, но ещё и видит улыбку на лице отца или матери. Хотя, эта улыбка вызвана не отравляющим дымом, а обществом и общением с друзьями, подсознание малыша свяжет позитивную эмоцию радости и отвратительную привычку. Ребёнок не делает этого осознанно, всё происходит на более глубоком уровне в обход его сознания. Но, поскольку наше сознание подчинено в

некоторой степени бессознательным содержаниям, то человек приобретает привычку курить. Сознание подчиняется, более высоким формам организации нашей психики, поэтому человек начинает придумывать смехотворными оправданиями:

Мне нравится вкус сигарет.

Когда я курю, я успокаиваюсь.

Мне нравится курить.

Когда я курю, я расслабляюсь.

Сигареты снимают стресс.

Я, наверное, унаследовал от отца привычку курить.

И прочий бред.

Как уже нам известно, разница между мышьяком и никотином только в убойной силе. Выпишите себе эти оправдания на листе бумаги, добавьте свои собственные и замените в этих предложениях слова «сигарета» на «мышьяк», а «курить» на «травиться». Собственные оправдания и убеждения можно выявить, задавая себе наводящие вопросы: «Что курение даёт мне? Что я чувствую, когда курю? Почему мне трудно бросить?» и т.д. Выполните сейчас это упражнение. Всё станет на места. Вы можете испытать лёгкое просветление. Осознанности в этих словах нет!!! И соответственно не эти слова подчиняются нам, а мы во власти этих убеждений. Мы с потрохами принадлежим дефективному образу мышления. Каких только нелепых оправданий человек не придумывает, защищая свою **позорную привычку**. И на данном этапе нужно принять эту информацию. Сказать себе: Да, я был не прав! Да, я заблуждался! Примите сейчас свой проигрыш в прошлом, что бы *победить* в будущем!!! Отдайтесь этому чувству.

В ходе своей жизни ребенок усваивает ещё огромное количество таких вот импринтов от значимых людей: отца и матери, с экранов телевизора, с рекламных щитов (это, кстати, касается не только

курения, а всевозможного спектра трудностей, с которыми сталкиваются люди: нищета, болезни, низкая самооценка и многое другое). Раньше, кто-нибудь из вас задумывался, зачем волк из всем известного «Ну, погоди!», курит папиросы. А ведь он кумир ребёнка. Ибо он ребёнок и не мыслит категориями взрослого человека. В мультфильме «Чебурашка», добрый крокодил Гена – яркий позитивный персонаж, курит! Отец дяди Фёдора из «Простоквашино», тоже. Всё это воспринимается ребёнком и имеет тяжёлые последствия. Для нас это всего лишь мультфильм, а для ребёнка это часть его жизни. Он сочувствует и подражает этим персонажам. На днях, в Интернете, я прочитал одно сообщение, в котором молодой человек рассказывал следующее. Когда, он возвращался домой, то наблюдал, как соседские дети играли друг с другом. И играли они в пьяниц. Да, они имитировали поведение пьяного человека, шатались и воспроизводили несвязную речь. Это доказывает, что их детское девственное сознание уже поколеблено. Они отработывали будущие жизненные сценарии. Обычный человек назовёт это всего лишь шалостью, но всерьёз забеспокоится, если узнает, что его ребёнок проявляет жестокость по отношению к животным: бьёт собак или отрывает головы голубям. Что это? Это программа будущей агрессии. И если сейчас, ребёнок ищет слабых по отношению к нему животных, то потом он начнёт обижать детей из младших классов, отнимать стипендии у первокурсников. Ну, в общем слабый найдётся всегда в этом мире. С вредными привычками, тоже самое. Мне, например, казалось, что я влип в эту заразу в 15 лет. Но, покопавшись в себе, вспомнил, как мы в детстве срывали палочки и тростинки, а после имитировали курение. Мы даже не понимали, что делаем, ибо мы дурачились и играли. Но подсознание не спит никогда и фиксирует всё в виде образов, звуков и ощущений. Так же хорошо, оно выстраивает цепочки ассоциативных связей. В большинстве художественных

фильмов, которые показывают по ТВ, практически круглосуточно, главные персонажи отравляют себя никотином. Скучность творческих приёмов порой меня убивает! Главный герой попал в беду. Что делать? Он достаёт сигарету, закуривает, и находит выход из сложившейся ситуации. Женщины в фильмах искусственно соблазняют мужчин, страстно затягивая канцерогенный дым отравы. Мужчины изображены brutальными самцами, которые не испытывают страха. Более того, они герои, зачастую спасают целую планету. Если человеку грозит смерть. То его последним желанием является сигарета. Так и прививается эфемерная сверхценность сигареты. Я не хочу сказать, что создатели крокодила Гены из «Чебурашки» или Волка из «Ну, погоди!», делали это специально. Скорее, хочу подчеркнуть тот факт, что нас дрессируют с детства. Нервы шалют? Покури. Проблемы? Покури. Хочешь выглядеть искусственно? Засунь в рот страшный яд и будь доволен. Встретил друга? Потравитесь, вместе «на здоровье». Хорошо поработал, перевыполнил план, подписал миллионный контракт? Надо за это дело потравиться... В нашей голове огромное количество цепочек ассоциативной связи. И на всё есть замечательный ответ – Покури или Выпей!

В психотерапии существует специальная практика реимпринтинга. С её помощью можно обработать ключевые импринты и избавиться от зависимости. Но проблематично их выделить, а вообще их накоплено огромное количество, так что без помощи психотерапевта будет сложно перевернуть тонны информации в голове. Поэтому хочу вам сказать, что придётся включить хотя бы минимальную **силу воли** и взять под контроль свой мыслительный процесс.

В книге Юрия Соколова приведён прекрасный пример. Они провели одновременно в нескольких садиках эксперимент. Этот эксперимент замечательно иллюстрирует, насколько осознанно человек выбирает, курить ему или не курить, пить или не пить и т.д.

Детям в садике было предложено поиграть в праздник. Детям понравилась затея, и они с удовольствием составили столы, устроили праздничное застолье, понарошку поднимали бокалы и даже говорили тосты. А ещё дети делали перерывы и в это время имитировали курение, сворачивая бумажки в трубочки. Это явно модель поведения, которую дети копируют со взрослых. И будьте, уверены, когда они вырастут, они реализуют это поведение в полной мере. Меня даже забавляют мамашки, которые курят при детях. Ты можешь обратить их внимание на это, но в ответ услышишь: «Вырастет, сам решит курить или не курить». Грустно мне становится от таких случаев. Это, конечно же, наше невежество и не понимание механизмов воспитания. Такая мама уже подписала приговор сыну. Вроде бы у него и должен быть выбор, но этот выбор уже сделан за него!

Усвоить в первую очередь стоит, что реклама, ТВ - вторичны. Эти факторы лишь подливают масла в огонь, если родители своим поведением не подтверждали собственные слова. Дети здоровых родителей, как правило, защищены от вторичных факторов. Таким людям повезло, хотя, они тоже подвержены риску угодить в страшную никотиновую ловушку.

Страшно то, что, будучи курящими родителями, мы практически оставляем детей без шансов. Мы говорим, что они должны сами выбрать, а делаем этот **выбор за них**. Вероятно, так же как этот выбор **сделали за нас**.

Программы бывают и другого рода. Часто мы сталкиваемся в жизни с людьми, которые совершают глупости. Одни свято верят в свою правоту, другие понимают, что совершают глупость, но ничего с собой не могут поделать. Это и есть примеры реализации программ в негативные жизненные сценарии. И словами здесь не помочь. Можно до бесконечности объяснять человеку, что его поступок аморален, подбирать правильные слова и выражения. Он будет кивать, и

благодарить вас за помощь, а вечером пойдёт и учудит именно это. Потому, что с собой не повоюешь, тем более с подсознанием. Хотя есть шанс договориться.

Когда мы учились в школе, многие из моих сверстников уже курили, да я и сам закурил в середине 10 класса. Тогда в школу приходил школьный врач из расположенного рядом НИИ материнства и детства. Я не помню, как его зовут, но хорошо запомнил, как он выглядел. Он был высокого роста и крупного телосложения. Хоть мы и посмеивались над любым, кто к нам приходил читать лекции такого рода, для юношеского сознания, слово врача авторитетно. Так вот, этот горе-врач рассказывал детям, что если закурил, то уже не бросишь никогда. С ним спорили, но он стоял на своём. Сейчас бы встретится с этим недоумком! Так у человека формируются убеждения в неотвратимости судьбы: начав курить однажды – не бросишь никогда. Он обрёл несколько десятков уже куривших тогда подростков на отравление своей жизни, до её страшного окончания. Говорю страшного, потому что чаще всего курильщики умирают в муках, и даже те, кто умирают быстро от инфарктов и инсультов в последние дни очень плохо себя чувствуют. Курильщики вообще редко себя чувствуют хорошо. Человек, усвоивший такое убеждение, действительно не бросит, если не разберётся в этой кухне, как это сделали мы.

Как смел, этот врач, говорить о том, что человеческий организм может пожизненно зависеть от разрушающего его яда??? Пока взрослые учат детей такой чепухе, мы и наша страна точно далеко не уедет. Я считаю, что любой утверждающий это, сам слаб и боится жизненных обстоятельств. Невозможного нет! А уж курить бросить, это вообще смешно!

Человек может всё! Его организм творит настоящие чудеса!

Эта часть книги очень важна. Она говорит нам о том, что мы **не** принимали сознательного решения курить. Наше сознание подчинилось подсознательной команде, программе саморазрушения.

Многие курильщики считают, что они виноваты в том, что закурили. Если вы так считаете, то скажу вам, что вы не виноваты. Вы виноваты лишь в том, что не разобрались в себе и продолжили разрушать свой организм. Курение не ваша вина, а ваша беда! Поэтому, если вы испытываете чувство вины, то поймите, вы не в силах были сопротивляться раньше. Но, вы в силах это **остановить сейчас!**

И прямо сейчас, мы начнём вести диалог с самим собой. Для этого выполним одно очень полезное упражнение.



## **Практическое упражнение №1.**

### **Релаксация с позитивным внушением.**

Здесь приведена примерная речь, которую я использую на семинарах и занятиях. Я привожу её, что бы стали понятны принципы выполнения этого упражнения.

«- Дамы и господа, попрошу Вас сесть поудобнее... Максимально удобно для Вас...

Сейчас мы выполним одно очень полезное и приятное упражнение.

Теперь я попрошу Вас закрыть глаза и абстрагироваться от происходящего вокруг Вас... Глубоко вздохните и медленно выдохните... На выдохе расслабьте всё ваше тело...Сейчас Вы будете слышать мой голос и внимательно следить за тем, что происходит внутри Вас... Мой голос – проводник в ваш внутренний мир...

Почувствуйте, как расслабляется Ваша голова... Начните с её макушки и ощущайте, как приятные чувства заполняют Вашу голову... Возможности нашего мозга позволяют нам почувствовать любую часть нашего тела... любую мышцу... Воспользуйтесь этой способностью и начните чувствовать вашу макушку... осознайте, что она у вас есть... Это может быть ощущение лёгкого покалывания, или словно приятный ветерок обдувает вашу кожу... ощущение приятного тепла или прохлады... Приятным потоком расслабление начинает заполнять всю голову... Ваш лоб... нос... крылья носа... щёки... подбородок... скулы... Почувствуйте как приятная волна расслабления заполняет ваш затылок... уши... приятными ощущениями...

Теперь вся Ваша голова заполнена приятными ощущениями... Можете усиливать эти ощущения с каждым выдохом... Обратите внимание... на то... как поднимается ваша грудь при вдохе... и опускается при выдохе. И ощущения становятся всё сильнее... и приятнее...

Обратите внимание на то, как бьётся ваше сердце... Пульс выравнивается, а тем временем, волна расслабления заполняет шею... мышцы шеи... горло... Вы слышите мой голос...

Приятный поток спускается ниже и словно незримый свет заполняет вашу грудь... мышцы груди...

С каждым вдохом поток плавно спускается к рукам... заполняет плечи... суставы... и стекает к кистям... Вы можете почувствовать каждый палец своей руки... Почувствовать приятные ощущения на внешней стороне кисти... и на внутренней...

Теперь поток расслабил вашу голову... шею... грудь... и руки...

Начните управлять этим потоком и направьте его дальше... в живот... Заполните его приятным теплом... Позвольте потоку заполнить вашу спину... спуститься вдоль позвоночника... Почувствуйте стул, на котором вы сидите... Теперь расслабление заполняет ваши бёдра... мышцы ног... суставы коленей... С каждым выдохом расслабление всё приятнее... Вы можете сделать его ещё приятнее...

Теперь приятными ощущениями заполнена голова... шея... руки... туловище... бёдра... заполните ваши голени расслаблением... стопы ног... Пусть ваши стопы почувствуют пол под ногами...

Теперь всё ваше тело заполнено незримым светом... Теперь есть только вы и мой голос... Вы можете усилить эти ощущения настолько, насколько вы этого хотите... Ничего не нужно делать... просто наслаждайтесь этим процессом... Вы можете почувствовать безграничный покой... тело, словно начинает терять границы и начинает растворяться в пространстве, окружающем вас...

С каждым выдохом... всё приятнее... (пауза 30-50 секунд)

Теперь запомните это состояние... Все внимание — на мой голос! От того, как вы будете слышать мой голос, во многом будет зависеть ваша дальнейшая

жизнь. От того, как вы будете воспринимать все то, что я буду говорить, будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. Все внимание — на мой голос!..

Вы можете обнаружить в себе силы... Силы, которые помогут вам справиться... с вашей проблемой... бросить курить... Вы можете попросить у своего внутреннего я помощи... Сделайте это... И ваше внутреннее я незамедлительно ответит вам... ощущения станут ещё приятнее... Почувствуйте насколько это просто... Проникнитесь этой идеей...

почувствуйте её в себе... Вы вступаете на тропинку, ведущую вас к священному Храму Здоровья... Вы начали уничтожать губительную программу самоотравления... Враг поколеблен... Уже сейчас в вашем сознании начинает формироваться новая программа... направленная на полное искоренение табака из вашей жизни... ведущая вас к свету и добру...

Ваш организм с радостью откликается на вашу просьбу... уже с сегодняшнего дня ваше самочувствие начнёт улучшаться... лица становится светлее... глаза горят ярче... Вы даже можете представить себе, как прекрасно вы будете чувствовать себя через несколько недель... когда прекратите себя отравлять... Сейчас просто насладитесь этими ощущениями и этим образом (пауза 30-50 секунд)

Теперь поблагодарите ваше внутреннее я... Возвращайтесь к реальности из вашего внутреннего мира... Отдохнувшими и довольными... Открывайте глаза... Осмотритесь вокруг... пошевелите руками... можете встать и слегка размяться.

### **Обратная связь:**

- Какие ощущения испытали?-
- Какие трудности возникли?-
- Что интересного обнаружили в процессе выполнения упражнения?-

Самостоятельно можно выполнять это упражнение следующим образом. Выучить такой текст и самостоятельно вводить себя в состояние транса, проговаривая про себя эти слова и отслеживая соответствующие изменения. Или просто ощущая планомерное заполнение организма расслаблением и последующей накачкой позитивными внушениями.

Критерием успешного выполнения, как правило, являются ощущения полёта или падения, ощущение растворения в пространстве и другие. Главное, что бы эти ощущения были приятными.

Я считаю это упражнение ключевым. Настоятельно рекомендую, таким образом вести диалог с собой и после того, как вы бросите курить. В моменты погружения в собственный внутренний мир, мы можем познавать себя.

Это упражнение вы можете выполнять самостоятельно дома. Например, перед сном. Расслабление организма обладает целительными свойствами. Вы можете выполнять его, если вдруг почувствуете это желание. Если обстановка не будет позволять вам выполнить полную релаксацию, на помощь придёт техника квадратного дыхания.

## Стратегия победителя.

Я, как человек глубоко увлекающийся психотерапией, хочу сказать несколько слов о каузальной психотерапии, то есть причинной. Психологи, которые занимаются проблемами человека, на мой взгляд, тратят своё время и время клиента.

Здесь я не буду голословным и поясню. Среднестатистический невротик, по сути, нормальный человек, приходит к психологу с проблемой неуверенности, к примеру. И психолог начинает давать упражнения на повышение уверенности и самооценки. Эти упражнения дают результат, но через пол года или раньше клиент вернётся с той же проблемой. К примеру, его неуверенность, есть следствие проблем с матерью в период полового созревания. Этому вопросу психолог не коснется, он работает с проблемой клиента, которая, по сути, не является причиной, а скорее симптомом. Он забывает о профилактике этих самых причин. Кстати, по этой причине, есть пожизненные клиенты психотерапевтов. Этим людям приходится постоянно обращаться за помощью к психологу. По сути, этот человек топчется на месте, не развивается. Такая помощь эфемерна.

Так вот если подойти к проблеме человека каузально (причинно), то неуверенность не возникнет никогда, по крайней мере, по этой причине. Каузальный психотерапевт, вероятно, уделит львиную долю внимания психоэмоциональным проблемам, связанным с матерью клиента, возникшим в детстве. А проблема неуверенности пропадёт сама по себе, так как зависит, прежде всего, от причины. Поэтому я и являюсь сторонником каузальной терапии.

А теперь, к чему было сделано это отступление. Курение является следствием, определённых внутренних процессов. Но одновременно, курение является причиной многих соматических и психических

расстройств человека. Вы исключаете из системы организации вашей психики курение, и все следствия исчезают сами по себе. Подумайте, может ваша неуверенность, скромность, нервозность, проблемы с лишним весом, проблемы со здоровьем, у каждого своё, являются следствиями вашего курения? Хотите давно что-то изменить в своей жизни, но не получается? Не приложила ли к этому свою зловонную руку табачная зависимость?

Только представьте, какой толчок вам даст этот храбрый и здоровый шаг – **ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАБАКА!**

Я хочу сказать, что **отказаться от табака просто**, а перемены, которые с вами произойдут, в десятки раз превзойдут ваши ожидания.

Ну, а если говорить об отказе от курения, то чисто механически – это сделать **очень просто!** Перестать курить. Но, человек – существо разумное, и его разумной части начинает чего-то не хватать. Человек начинает испытывать ощущение лишения. Это чувство, что собственноручно отнял у себя что-то очень важное, без чего жизнь стала серой и грустной. Проще говоря, человек сталкивается чисто с человеческими трудностями, психологическими. Призываю вас к осознанию, того, что вы ничего не лишаетесь, а только *приобретаете!*



рис. 5

Мотивация «От»	Мотивация «К»
Жёлтые зубы, стенокардия, пробуждение по утрам, боли в груди, рак, астма и др.	Радость жизни, возможность дышать полной грудью, уверенность в себе, здоровье и многое другое

Вашей задачей будет перенастроить фильтры восприятия, заменить старые убеждения на эффективные новые. Обратить ваше внимание на ваши приобретения, возникшие при отказе от курения. То есть создать мощную мотивацию «К», то к чему мы стремимся. А также глубокое осознание того, что сигареты нам ничего не дают. **Попросту нет ни единого преимущества курения**, есть только недостатки, которые являются мотивацией «ОТ» (это изображено на схеме рис. 5). А ощущение лишения, вытесняет подсознание. Это ощущение вы сведёте к минимуму, тем более они не доставляют реальных неудобств или боли, они умозрительны. И через две или три недели эти ощущения пропадут вовсе. К тому времени, вы уже будете недоумевать, почему обманывали себя так долго и не могли бросить раньше. Это покажется ЛЕГКО!

Я предлагаю, написать самому для себя такую таблицу мотиваций «ОТ» и «К». И когда настанет момент принятия решения бросить, окончательно и бесповоротно, то постоянно обращайтесь своё внимания на эти пункты. Так вы и настроите свои фильтры восприятия, концентрируя внимание на том замечательном, что приобретаете и том ужасном, что вам больше не грозит.

И так, задача отказа от курения лишь заключается в вашей глубокой готовности. Если, вы готовы и уверены в том, что больше в жизни никогда не закурите, то отказ будет *приятным и радостным*. А значит изобретать велосипед не нужно. Единственное, что вам нужно - это **уверенность!**

## Расслабляют ли сигареты?

Теперь мы знаем о механизмах формирования зависимости. И хорошая новость для вас состоит в том, что *бросить курить просто!* Ведь, если мы остановим механизм саморазрушения, то запустится механизм самовосстановления. Важно лишь отслеживать его и уделять внимание каждому улучшению, тем самым подпитывать свою решительность стать на всю жизнь некурящим. Ибо это **здоровье!** Ибо это **счастье!**

Кстати это и ответ на вопрос: «Почему люди бросившие силой воли курить всё ещё мечтают о сигаретах?» Потому что они всё ещё не избавились от второй причины курения: бессознательные процессы по-прежнему заставляют их верить во всякую чепуху. Поэтому и процессы восстановления протекают медленно и не радуют. Такие люди считают, что лишили себя радости и уверенности. Обрадую вас тем, что вы наоборот обретаете радость и уверенность и ещё много всяких бонусов 😊

Мы продолжим развеивать мифы о курении. Скажите, считаете ли вы, что сигареты вас расслабляют, избавляют от стресса? Многие скажут, да, и вероятно не соврут! Но давайте разберемся, так ли это.

Некурящий человек живёт такую же жизнь, как и курящий. Но курильщику необходимо расслаблять себя около 20 раз в день ядовитыми штуками, а некурящему нет. То есть, некурящий живёт в диком напряжении, по такой логике. Наши наблюдения говорят об ином. Некурящие попросту не напрягаются. То есть напрягаются, конечно, и если напрягаются, то им достаточно расслабить мышцы тела, что бы почувствовать себя расслабленным. Посмотрите на курильщиков, затягивающихся сигаретным дымом. Они не выглядят очень довольными и расслабленными. И чем больше стаж курильщика, тем это заметнее. У многих курильщиков возникают



серьёзные проблемы с зубами через десять лет курения или меньше. Зубная боль держит курильщика в напряжении даже тогда, когда он курит. Можно ли вообще чувствовать расслабление с гниющими и больными зубами. Помимо этого развивается банальная нервозность. И развивается она постепенно, по мере разрушения центральной нервной системы. Заметьте, что и нервозность и зубную боль порождают сигареты, а совсем не снимают. Если вы всё ещё считаете, что сигареты вас успокаивают, то прекратите дурачить себя и свою голову. Сигареты рожают нервозность, они приносят боль в нашу крепость – в наше тело. **Что бы избавиться от боли и нервозности необходимо разорвать этот порочный круг, перекрыть поступление яда в тело.** Курение – это глупое действие! И вы как маленькие дети, ковыряете болячку по 20 раз в день. Вы видели как дети, ковыряют болячки из любопытства. Это раздражает родителей и любых взрослых. Но ребёнка можно понять, он изучает мир, ему интересно как всё устроено. Курильщик в этом плане хуже любого ребёнка. Задумайтесь, мы ругаем детей за небольшую безобидную шалость, а сами ковыряем смертельно опасную рану.

Почему же курильщик должен снимать напряжение сигаретой?

Ответ прост. Каждая, выкуренная сигарета рождает желание следующей сигареты. Это ощущение порождает процесс покидания никотина из организма. То есть, вы снимаете напряжение, вызванное сигаретой, той же сигаретой. А тем временем никотин и ещё 4000 ядовитых веществ разрушает вас и вашу жизнь. Вы, конечно же, оправдываете своё напряжение: вас не понимают окружающие, вас теснит начальник или вы просто нервный. Просто нервным человек не бывает! У всего есть свои причины.

Если вы прекратите курить, хотя бы на 3 часа вы обнаружите, что дышать вам станет легче. Окись углерода покидает ваши лёгкие. И с каждым днём вы сможете *наблюдать улучшения*. У вас прекратятся

боли в области груди, *прекратится одышка*, кожа лица обретёт более *здоровый вид*. Перечислять можно до бесконечности.

**Важно признать свою болезнь.** Это может показаться глупым, но это страшная болезнь, которую можно победить, лишь признав её. Прекратите отрицать её существование и сможете *почувствовать в себе силы* для борьбы с ней. Как уже было ранее сказано – **недооценить значит проиграть.** Это всё равно, что выйти на ринг неподготовленному юнцу против Майка Тайсона в лучшие его годы. Вы думаете, что ведете войско воевать против кучки пигмеев, и подготовились соответствующе их уровню, а наталкиваетесь на эшелоны специально обученных бойцов, вооруженных по последнему слову техники. Но хорошая новость в том, что курение не Майк Тайсон, а неподготовленный юнец. А вы вот-вот станете Майком Тайсоном. Вам ничего не нужно делать, лишь наслаждаться тем, как ваш организм выводит отраву, и вы *чувствуете себя всё лучше и лучше*. Человек *становится некурящим* в тот момент, когда он затушил сигарету и принял решение, что **больше никогда не станет отравлять себя страшнейшим ядом.**

## Практическое упражнение №2.

### Постановка цели.

Сейчас настало время определиться с тем, чего же вы хотите в действительности. Все упражнения, которые здесь приведены, являются очень важными, поэтому отнеситесь к выполнению максимально ответственно.

Я хочу, что бы вы записали на этой бумаге свою цель.

1. Позитивно.
2. Цель зависит от вас.
3. Как вы узнаете, что добились цели.

Напишите, то чего вы действительно хотите в данную минуту. Сформулируйте своё настоящее отношение к проблеме. Называйте всё своими именами. Если вы до сих пор считаете, что это привычка, то напишите, что хотите *избавиться* от привычки. Если вы уже поменяли своё отношение, то напишите, что хотите прекратить отравлять себя, напишите, что хотите *обрести здоровье и счастье*. Напишите, что хотите порадовать себя и своих родных этим прекрасным выбором...

А теперь прочитайте то, что вы написали. Прочитайте это несколько раз и спросите себя, действительно ли вы хотите этого и исправьте и добавьте, всё чего не хватает на ваш взгляд. Отнеситесь к этому творчески, ведь делаете вы это только для себя любимого.

## **Курение как следствие непродуктивной ориентации личности.**

Давайте зададим себе вопрос «Что следует понимать под полноценной личностью?». Безусловно, это понятие вбирает себя много разных аспектов и чтобы выделить все, потребуется много времени. Нас же сейчас интересует лишь то, что поможет нам понять причины никотиновой зависимости.

Как вы понимаете, личность, угнетающая свою психику различного рода ядами, априори, не может являться полноценной. Но не кажется ли вам, что попадание в капкан, в частности, никотиновой зависимости обусловлено некоторыми более ранними и глубокими причинами? Как уже говорилось нами ранее, это связано с процессами формирования личности в период воспитания. То есть, с впечатыванием различного рода негативных импринтов в подсознание, которые играют важную роль в жизни человека. Таким образом, количество таких вот деструктивных «программ», заложенных в человека, определяют всю его дальнейшую жизнь: будет ли человек ориентирован на *созидание* своей жизни или на ее *разрушение*.

Каждый человек от природы обладает колоссальным потенциалом жизненной энергии, которая может быть направлена либо на разрушение-это *непродуктивная* ориентация, либо на созидание-это *продуктивная* ориентация.

Непродуктивная ориентация может быть направлена как во внешний человеку мир, так и, непосредственно, на самого человека. Последнее как раз и проявляется, в частности, в употреблении разного рода наркотических веществ. Кстати, суицидальные наклонности людей есть проявление того же самого!

В свете определенных выше понятий можно заключить, что полноценная личность - это личность, ориентированная на

созидательную деятельность во всех сферах своей жизни. Таким образом, чтобы избавиться от никотиновой зависимости (как и от любой другой), следует пересмотреть свою жизнь с позиции ее продуктивности. Продуктивная деятельность во всех сферах нашей жизни целиком и полностью зависит от нашей продуктивности относительно **здоровья**. Ведь последняя есть **фундамент** всей нашей жизни.

Наше тело- это самый дорогой ресурс, которым мы обладаем, и его потеря слишком уж дорогого стоит.

Мы желаем, Вам стремления к полноценности, тем более вы уже так много сделали для этого.

Такое, несколько философское отступление, должно заставлять задумываться о перспективах жизни. Просто, задумайтесь, хотите ли вы всю жизнь отравлять жизнь себе и своим близким, которые переживают за вас и вынуждены становиться пассивными курильщиками? Вот вам, то, что называется непродуктивная ориентация, если я могу так выразиться.

## Позитивные изменения при отказе от курения.

Стоит несколько слов сказать, о тех позитивных изменениях в вашем организме, после момента выкуривания последней сигареты.

через 2 часа никотин начинает удаляться из организма, и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены

через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха

через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми

через 3 недели система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать

через 1-2 месяца кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10 %

Из своего опыта могу сказать, что после отказа от курения по утрам вставать стало легко и приятно. Если раньше приходилось отрывать больную голову от подушки, то теперь в голове и во всём теле лёгкость и приятная утренняя слабость. Если раньше во рту, словно кошки нагадили, то теперь этого ощущения нет. Нет болезненной пустоты в груди, отсутствуют какие-либо боли. Это настоящее **счастье!** То есть, для человека, который никогда не курил это норма жизни. Для меня теперь это тоже норма! Но стоит мне вспомнить дни, когда я курил по полторы пачки сигарет в день. А ведь я ещё и курил тяжёлые сигареты с высоким содержанием смол и никотина. В такие моменты, я по настоящему *счастлив*, что нашёл выход из ловушки.

Выдающийся физик Роберт Оппенгеймер говорил в своих лекциях:

"Студент, который сейчас спокойно штудирует учебник теоретической физики, не может почувствовать глубочайшую ценность того, что дано пережить человеку один раз в жизни. Ни повторение в лабораториях опытов прошлого, ни историческое изложение того, как проводились исследования и выработывались теории, не могут отразить состояния души Резерфорда, впервые наблюдающего отклонение потока альфа-частиц, или Луи де Бройля в тот миг, когда луч света наводит его на мысль, что электрон есть одновременно и частица, и волна."

Важны ощущения. Теория без практики пуста, и наоборот. Мы можем вам лишь рассказать, как вы будете прекрасно себя чувствовать через месяц. Но почувствовать это можете только вы. Используйте своё воображение.

## Практическое упражнение №3.

### Создание позитивного образа себя.

Привожу примерную речь, которой я пользуюсь на своих занятиях и семинарах, для введения человека в транс.

«Мы выполним ещё одно упражнение. Для этого вам придётся напрячь своё воображение и применить фантазию. Вам предстоит создать яркую репрезентацию вашего **здоровья**, сформировать **яркий образ**. Сейчас я помогу вам расслабиться и почувствовать состояние покоя и умиротворения, которое мы уже испытывали.

- Расслабьте вашу голову...

Теперь полностью расслабьте мышцы шеи...

Поток расслабления перетекает в ваши руки... расслабляет пальцы... вы можете почувствовать расслабление в левой руке, затем в правой... Теперь поток приятно расслабляет вашу грудь, мышцы живота... Приятной прохладой скользит по спине, расслабляя ее от головы до основания... почувствуйте приятное расслабление во всей верхней части туловища... Теперь впустите приятные ощущения в ноги... до самых ступней... Почувствуйте под ними землю... Насладитесь этим ощущением... С каждым выдохом они всё сильнее... всё приятнее...

Теперь, находясь в этом приятном расслаблении, представьте Себя... таким, какой вы есть... такой, какая вы есть...

Представьте, как на ваших глазах ваша кожа становится светлее... чище... На лице появляется приятная улыбка... Глаза блестят счастливым блеском...

Представьте, что на вас хорошая одежда... самая дорогая... вы одеты так, как вам нравится...

А ощущения в теле становятся ещё приятнее...

Представьте Себя таким, каким хотите видеть в будущем... красивым... здоровым... свежим... энергичным...

Пусть этот образ становится всё ярче и реальнее... Если он говорит, то голос его приятен... мелодичен... заставляет вас расслабиться ещё сильнее...



Наслаждайтесь этим образом... добавьте в него любые детали, которые захотите... Пусть этот образ родит улыбку на вашем лице... Это вы... Человек выбравший здоровье... пройдёт немного времени и вы станете таким каким желаете... Не скупитесь и добавьте всё что пожелаете... может вы хотите изменить свою фигуру... Развить мышцы... Всё это возможно здесь и сейчас в вашем воображении... не скупитесь и отдайтесь полностью полёту фантазии...

Почувствуйте, как ваше тело отзывается на ваш образ... оно должно ответить вам положительно и принять вашу просьбу...

Теперь можете открыть глаза... осмотреться и вернуться в реальность.

Расскажите о своих ощущениях.

Понравился ли вам нарисованный вами образ?

Что не получилось?»

Всё что нужно сделать, это глубоко расслабить мышцы тела. Сделать это качественно и последовательно, а после пофантазировать. Если сразу не получается вызвать свой собственный образ, то представьте, что подходите к зеркалу и видите отражение в зеркале и уже с этим работайте. Это очень простое упражнение. Даже мой племянник, которому 6 лет, может сделать его.

Это хорошее упражнение и эффективное. Наше подсознание стремится реализовывать хорошо сформированные образы. Если вы качественно выполнили эту упражнение, то вы совсем близки к цели и ваше внутреннее я на вашей стороне. В этом деле подсознание главный союзник. Оно снабдит вас всеми необходимыми ресурсами: телесными ощущениями, мыслями.

## Бесплатная реклама сигарете.

«Почувствуй свободу!» - И мы видим орла, летящего над безжизненными пустынями, а потом появляется пачка сигарет на экране.

«Совмещай приятное с полезным!» - Сексуальная особа покуривает сигарету и держит в руке клубнику.

«Будь собой!» - Брутальный мужик, затягивает в себя сигаретный дым, на его лице уверенность.

И это всё реклама табака! Видели, слышали такое? Так и меняют убеждения на фальшивые! Вы можете отнестись к этому скептически. Но только представьте, что вашим сознанием манипулируют с экранов телевизоров и с рекламных щитов. Это они заставляют вас отравлять себя, да еще и верить в то, что это *приносит удовольствие*. Мы предлагаем вам стать хозяевами своей жизни, начните отделять свои цели и желания от навязанных из вне. Мы хотим, что бы только вы решали, что и как вам делать в своей жизни. Обретите это через **отказ от курения**. Возьмите это под свой контроль и больше не попадайтесь в ловушку, в которой даже приманки нет. В ваших силах взять свою жизнь под контроль, и только в ваших!

## **Практическое упражнение №4.**

### **Раскрутка иррациональных убеждений.**

Мы уже развеяли массу неэффективных убеждений относительно курения. Но, как правило, к этому моменту остаются ещё некоторые иррациональные убеждения. Я хочу, что бы вы их записали. Пожалуйста, просто запишите ваше отношение к курению, никотину и сигаретам.

...

А теперь каждое убеждение раскручиваем по следующей схеме:

#### **1. Контр-пример.**

Например: «Могу ли я вспомнить людей (ситуации и др.), с которыми дело обстоит иначе?»

#### **2. Прогнозирование последствий**

Например: «Что будет через 10 лет, если я и дальше буду убеждён в этом?»

#### **3. Анализ и дифференциация.**

Например: «Что? Как? Где? Почему? Что сначала? Что потом?»

И каждое убеждение протестируйте по всем возможным пунктам. При чём сделайте это упражнение письменно. У вас достаточное количество времени. Это способствует рационализации ранее иррациональных представлений. Вы должны сделать это максимально честно.

Критерием выполнения упражнения должно быть просыпающееся чувство уверенности и желания начать уже, наконец, выводить яд из организма. Так что раскручивайте эти убеждения, пока не начнёт просыпаться желание. Это похоже на телегу, которую вы толкаете в гору. Сначала трудновато и не верится, а потом, когда вы её выталкиваете на вершину, то её нужно только толкнуть и она сама поедет. Так что поработайте со своими убеждениями тщательнее, зайдите и слева, и справа, и снизу, и сверху, и спереди, и сзади.

## Стоит ли бросать постепенно?

Не пытайтесь бросить постепенно. Поймите, что **всего одна сигарета вызывает непреодолимую тягу к следующей**. А попытки бросить постепенно – самонасилие и издевательство над собой. Я хочу вам сказать, что когда вы начнёте избавляться от зависимости, в вас проснётся желание покурить, скажем день на четвёртый. Самая глупая ошибка будет решить, что вы достаточно продержались и одна сигарета не заставит вас вернуться к зависимости. Всё ровно наоборот, одна сигарета аннулирует весь полученный вами прогресс. Поэтому в такие моменты, не поддавайтесь желанию, а уверенно скажите: «Я уже выкурил последнюю сигарету. И безгранично рад, что стал некурящим! Больше не придётся себя душить!» и дальше с удовольствием занимайтесь тем, чем вы были заняты.

Бросать постепенно это, как детская привычка ковырять рану. Заживать эта рана будет гораздо хуже и дольше, а может и нагноиться. Но курение это не детская ранка – ЭТО УГРОЗА ВАШЕЙ ЖИЗНИ!!!

Я приведу здесь пример, который хорошо проиллюстрирует ситуацию. К примеру, вы заболели вирусным заболеванием. В нашем случае никотиновая интоксикация. У вас температура и насморк, ломота в теле и раздражение слизистой глаза. Как у курильщика боли в груди, кашель, головокружение, отёк ног. Вам плохо, и вы хотите поскорее поправиться. Вы пьёте лекарства и кушаете фрукты. Вам нужны витамины, что бы ускорить процесс выздоровления. Вы поддерживаете свой организм питательными веществами. А что делает курильщик? Он вводит ещё и ещё никотин. Это глупо, но никто об этом даже и не задумывается. Так скажите, если вы заболете гриппом или другим заболеванием, вы станете вводить себе микродозы вируса, что бы продлить жизнь заболеванию, что бы

продолжать лежать в постели с болезненными симптомам?. **Конечно, нет!**

Ну, а если кто-то ответить да, то вам дорога к психотерапевту - у вас, наверное, серьёзное расстройство личности. Тут надо работать исключительно индивидуально.

Это и ответ на вопрос: «Стоит ли бросать постепенно?». Ну, если вы хотите помучиться, то, пожалуйста. А ваша задача *прекратить поступление никотина в организм*. Так, мы убираем первую причину нашего курения – химическую зависимость. Кстати, вы можете ускорить избавление от химической зависимости. Для этого пейте больше воды и вообще какой-либо жидкости. Так же показано к употреблению молочная продукция. Жидкость вымоет из вашего организма яды вдвое быстрее. Это объясняет то, что курильщики со стажем очень часто пьют чай. Их организм стремится *избавиться от отравы* и постоянно сигнализирует об этом жаждой. Но, если продолжать пичкать себя отравой, то смысла от воды не будет никакой. И ещё скажу, кушайте больше фруктов, витамины вам нужны 😊

Но самое главное, сейчас вы хорошенечко прочистите ваши мозги. Этим вы занимаетесь с самого начала.

## Ваши время и деньги.

Вы уже знаете, что отказ от курения принесёт вам *процессуальное наслаждение*. Я говорю об этом, потому что вы сможете наслаждаться улучшениями вашего **здоровья, эмоционального состояния** и просто получать **удовольствие от жизни** в полной мере, в коей заслуживает каждый человек. Но, помимо **здоровья, душевного спокойствия**, вас ждут и другие положительные моменты.

Давайте посчитаем, сколько времени курильщик тратит на это **позорное дело**. Скажем, в среднем курильщик выкуривает 20 сигарет в день. На каждую выкуренную сигарету он тратит 4 минуты. Таким образом, в день этот человек тратит 80 минут, в месяц 2400 минут = 40 часов, в год 28800 минут = 480 часов = 20 суток.

Цифра несколько шокирует! А если, вы выкуриваете больше сигарет? А если, учесть то время, что вы тратите, что бы дойти до ларька и купить себе отравы, идёте в курилку? А что, если в магазине очередь, а вы будете послушно в ней стоять, что бы приобрести эту гадость? Увеличьте это время в 1,5 или 2 раза, тогда, мы оценим точнее временные затраты курильщика.

Курильщик тратит в год 20 суток своего бодрствования на систематическое разрушение своего тела, на убийство себя любимого. Это не просто 20 суток безделья, бездарно потерянного времени, а время, потраченное на самоубийство! Это время некурящий тратит на занятия спортом, на воспитание детей, на получение **радости жизни**, на свою **карьеру** и преумножение **благополучия**. Время самый ценный ресурс, после нашего **здоровья!!!** Это старая прописная истина. Только представьте, что вы приобретете, отказавшись от никотина. Ваш год станет на двадцать суток длиннее. Нам всегда не хватает времени и сил. А наши силы не что иное, как здоровье. Пожалуйста, всё это у вас будет!

Теперь произведём расчет ваших финансовых затрат. Возьмем стоимость пачки сигарет в 30 рублей. Таким образом, в год человек тратит  $30 \cdot 365 = 10950$  рублей. Для многих это месячная зарплата. Таким образом, курильщик получает зарплату лишь за 11 месяцев. А сколько лет курите вы? Если вы курите 10 лет, то потратили более 100 000 рублей! Сумма неплохая. На что бы, вы её потратили? На что вы копите? Что, так давно хотите приобрести? Скажите спасибо никотину. Но представьте, сколько вы приобретете отказавшись. Если не отказаться сейчас, можно потерять гораздо больше, можно потерять счастливую жизнь. Что вы выберете: отвратительное самоотравление ядом или счастливую здоровую жизнь? Выбор, на мой взгляд, очевиден! Вы выберете ЗДОРОВЬЕ! Вы выберете СЧАСТЬЕ! Вы выберете ЖИЗНЬ!

Большинство оценивают свои затраты на табак на неделю, реже на месяц и успокаиваются. Сумма незначительная. Неужели никому ни разу не приходило в голову взять более серьёзный период времени? Отказ от курения даёт массу весомых **преимуществ**, которые вы можете оценить. Никакой метафизики – перед вами реальные цифры.

Вы получаете месяц свободного времени, свою 12-ую, заслуженную вами зарплату и конечно **здоровье**. А, имея здоровье, вы можете чувствовать себя счастливым человеком. Без здоровья не может быть счастья! Весомые приобретения? Так что выберете вы?

## Стоит ли опасаться общества курильщиков во время периода отвыкания?

Мой ответ нет.

Более того, я посоветую вам не менять, что-либо в своей жизни *сразу, как вы бросите*. Если вас зовут в гости или на вечеринку. Смело идите. Курильщики не заставят вас сомневаться в себе. Для этого, вам понадобится понаблюдать за ними. Вы можете отметить, как они себя ведут. Вся их жизнь вертится вокруг отравы, они даже не могут поговорить по душам без этой дряни. Вы не должны испытывать зависти по отношению к курильщику. Вы должны твёрдо знать, что скоро он будет завидовать вам. Постарайтесь увидеть не напускное превосходство курильщика, который якобы не ограничивает себя в своей маленькой радости. Увидьте реальную картину.

Представьте, что творится с его лёгкими, как страдают его сосуды и мозг. Он достоин жалости, а *вы достойны уважения*. Да именно так, используйте курильщиков, что бы поднять своё собственное мнение о себе. **Вы этого достойны**. А они до сих пор обманывают себя. Раньше мне, например, хотелось всем курильщикам рассказать, как это здорово быть свободным от табачной зависимости. Но многие даже слушать меня не стали, и я решил, что помогать нужно только тем, кто просит этой помощи. То есть, на мой взгляд, помощи достоин тот, кто способен её попросить и достойно принять.

Представьте, как они будут выглядеть в старости, если доживут до неё. Используйте своё воображение. В этом деле, фантазия и способность визуализировать, самые лучшие помощники.

Наверное, вам будут предлагать закурить. Но я уверен, что вы с **гордостью откажите**. Ведь вам предлагают не покурить, а попасть в никотиновый плен. Вам предлагают ампутировать ноги и провести остаток жизни в онкологическом диспансере. Представьте, на секунду,



мучения, через которые проходит человек, подвергшийся таким испытаниям. Жаль, что этого многие не замечают. Поставьте себя на место безногого калеки с одним лёгким. На секунду задумайтесь, каково будет вам и вашим родным.

И тогда всё станет ясно. Вы *твёрдо решили бросить*. Стать здоровым некурящим. Вы не лишаете себя радости жизни, это делают курящие. Вы наоборот *исцеляетесь*. Пусть эта идея будет вашим спутником, в те моменты, когда вам становится грустно и хочется закурить. Вы уже знаете, откуда это желание и **сигарета не решит ваших проблем и трудностей, а только породит ещё одну – никотиновое рабство**. Помните это, и будьте рады, тому, что обладаете такими знаниями и вас никому не оболванить.

## Страхи.

Каждый курильщик знает о возможности получить раковую опухоль. Наверное, это является одним из самых сильных страхов у курильщиков. Но чаще всего, этот страх вытеснен из сознания. Поскольку курильщик понимает, что рак это далёкая перспектива, а завязать он не может здесь и сейчас, то приходится откладывать. Так и курят годами до самой смерти.

В действительности не каждый расскажет о своём страхе и даже не признается себе в его существовании. Так силён страх бояться! И, избавиться от этого страха, можно лишь *прекратив курить*. Так как, любой иррациональный страх отравляет жизнь самим фактом своего существования, от него стоит избавляться. Не стоит думать, уважаемые друзья, что если вы вытеснили свой страх и пытаетесь о нём не думать, его больше нет или он не играет никакой роли в вашей жизни. Это не так. И более того, если вы забыли о страхе, то он разрушает вашу жизнь с удвоенной силой. О том как это происходит, здесь я писать не стану, потому что это обширная тема для целой книги. Просто поверьте мне на слово!

Помимо страха мучительной смерти, курение порождает ещё много различных страхов. У каждого свой набор. И каждый об этом догадывается или даже с уверенностью знает. Здесь я так же не буду писать о них.

Я всего лишь тонко намекаю вам о том, что отказ от курения решит эту проблему. Страхи, которые являются следствием вашего пагубного пристрастия, исчезнут. Говорят, «волшебной кнопки» не существует. Но, поверьте, отказ от курения для курильщика кажется настоящей «волшебной кнопкой» к переменам в вас, и как следствие, в вашей жизни.

## Имидж!

Самым серьёзным расстройством и полным идиотизмом я считаю отговорку о том, что сигарета и канцерогенный дым - это неотъемлемая часть образа и имиджа человека. Пишу об этом, потому что знаю несколько таких товарищей.

*Обращаюсь к девочкам.*

Во-первых мальчикам не нравятся, как правило, курящие девочки. Во-вторых больные дети, достаточная плата за ваш имидж?

*Обращаюсь к мальчикам.*

Во-первых девочкам не нравятся курящие мальчики, довольно часто. Во-вторых девочкам не нравятся импотенты и вяломогущие мальчики. Готовы ли вы платить мужской силой, мужским достоинством за свой имидж?

*И тем и другим.*

Сигарета – это самоубийственная отравка, как уже не раз я показал, может являться неотъемлемой частью образа только самоубийцы. Потому, что для этого предназначена. И,если вы считаете это неотъемлемой частью вашего образа, то это пахнет патологией!

Больше об этой теме я даже говорить не собираюсь! Думаю, здравомыслящим людям и так уже ясно насколько это глупо!

## Стоит, ли бояться сигарет, и опасаться их?

Существует мнение, что человеку нужно привить страх к сигаретам, что бы бросить курить. Я не совсем с этим согласен.

В быту мы используем белизну и совсем не боимся ее. Хотя, если выпить её, можно серьёзно покалечить пищеварительную систему или даже скончаться. Нам не приходит в голову мысль этого делать. И некурящим не приходится бояться сигарет. Им просто не приходит в голову мысль покурить. Вас будет посещать мысль о курении лишь первое время. И в эти моменты вы, конечно же, должны опасаться отравы. По происшествии трёх недель, вас прекратит посещать даже мысль о курении. И страх здесь не при чём, вы просто должны начать относиться к сигаретам, как некурящие. Вы знаете, что это **отвратительно и смертельно опасно**, но чего вам бояться, вы же не станете этого делать. Теперь вы знаете, как устроена ловушка!

Мною было много раз названа цифра три недели. Скажу честно, она лишь условна. Многие освободились от желания курить ещё до того, как выкурили свою последнюю сигарету. Их не тревожило желание даже в первые дни, и чувствовали они себя прекрасно. Вообще эта цифра взята у знаменитого борца против курения Алена Кара из его книги «Лёгкий способ бросить курить». Но и мы оперируем ей и другими наработками Алена Кара, так как они действительно нашли подтверждение в нашей практике. Просто мы пришли к похожим вещам.

Но хочу вас предостеречь. Вы должны поставить в своём сознании определённый блок. Разглядите в пачке с сигаретами **страшный яд**. То есть сохраняйте верную идентификацию, то о чём мы говорили в начале книги.

Достаньте сейчас ваши сигареты. Посмотрите на пачку. Представьте, что в ней **смертельный яд**. Это так и есть! Просто осознайте эту мысль. Достаньте сигарету и внимательно на неё посмотрите. Это шприц с героином. Отнесите к ней так же. Пусть сигарета вызывает в вас то же чувство, что и шприц с наркотиком. Это одно и то же, помните об этом! И не унывайте! Отнюдь, вам скоро не придётся пичкать себя ядом. Например, когда я бросал, то я смотрел на пачку сигарет и мысленно накладывал на неё алый череп и сложенные кости, как предупредительный сигнал. В будущем это так и будет работать. Ваша рука вдруг потянулась за сигаретой, а в сознании высветился предупредительный сигнал. Вы можете придумать любой другой приём, если вам это необходимо.

## Душевное состояние.

Каждый кузнец своей судьбы.

Ю. Цезарь

Доводов уже приведено масса. Некурящий обладает огромными преимуществами по отношению к курильщику. Главное, смотреть в корень.

Но здоровье, деньги это ещё не всё.

Громадное **приобретение** это **комфортное душевное состояние**. Те психологические преимущества, которыми вы будете обладать. И имя этим преимуществам **свобода!**

Свобода дышать полной грудью, свобода быть уверенным за своё здоровье, свобода получать удовольствие.

Откройте глаза. Рабство давно отменили, но мы придумали нового рабовладельца. Страшного тирана – Табак.

Несколько раз в жизни, из-за своего курения, мне было крайне стыдно и очень неловко. Это, потому что я был рабом в руках сигарет. На третьем курсе я познакомился с милой девушкой. У нас начались отношения. Однажды мы гуляли вместе с её подругами. Для меня компания была новая и незнакомая. А, как известно, в ситуациях стресса человеку свойственно курить чаще, чем обычно, чем я незамедлительно и увлёкся. Одна из её подружек тогда нелестно высказалась о моём пристрастии в присутствии всех. Я не стану описывать ситуацию дословно. Но мне было очень стыдно, хоть я и отшутился, как обычно это делают курильщики. Моё курение было постоянным поводом для ссор. Но, тогда я не осознавал всего, что знаю сейчас, и был послушным рабом сигарет. Хоть у нас и не было сильных чувств по отношению друг к другу, но моё курение лишило

меня многих приятных моментов общения с ней. В итоге я бросил её, а не сигарету.

Когда я бросил курить, я обрёл это самое *душевное спокойствие* и стал замечать, что это состояние предаётся собеседнику. Мне действительно стало проще общаться и выстраивать коммуникацию. Я почувствовал в себе *уверенность!* Это ждёт и вас. После отказа от курения, вы сможете получать *настоящее удовольствие* от своего состояния и от общения с людьми. Более того, люди станут наслаждаться общением с Вами. А это дорогого стоит и очень важный момент в жизни. Если ты такой человек, то ты уже уникален. Отказ от курения даст вам и это. Хотя буду, честен, он даст хороший старт вам, а остальное за вами! Это ведь не панацея от всех болезней. Панацея – ЭТО ВЫ САМИ!!! ВАША ВЕРА В СЕБЯ!

В потоке и ритме современной жизни совсем нет места и времени для мысли о **душевной гармонии**. Мы говорим, что ритм, который навязывает нам жизнь, заставляет вращаться как белка в колесе. Но мы забываем самое главное, что этот ритм и есть мы. То есть, я хочу сказать, что этот ритм и темп задаём мы сами. Стоит нам остановиться, как никто и не заметит, а наша жизнь станет *размеренной и спокойной*. Стоит ли тратить своё здоровье и силы на то, что от нас совсем не зависит. Запомните! Никто, кроме вас не заставляет спешить, так же как и никто не заставляет вас курить, кроме вас самих. Вы себе это позволили, и только вы сможете остановить. Чудес не бывает, но вы можете сотворить настоящее чудо. **Избавиться от рабства никотиновой зависимости, начать управлять своей жизнью. Ваше счастье, в ваших руках!**

## **Предупреждение.**

Самое главное, о чём я хочу вас предупредить. В большинстве случаев причины неудачи есть желание выкурить всего одну сигарету или даже сделать всего одну затяжку.

**Это самая глупая ошибка. С момента, как вы выкурите свою последнюю сигарету, вы уже станете некурящим, больше ничего делать не придётся, кроме как наслаждаться позитивными изменениями. Осознайте эту мысль в полной мере. Последняя сигарета выкурена – Вы некурящий! Радуйтесь этому.**

Одна сигарета и даже одна затяжка станет только мучением для вас. Это ключ запуска механизма саморазрушения. Когда я бросал курить, то допустил эту самую ошибку. Я уже не курил целый год. Я чувствовал себя так, словно я никогда и не курил. Я бы не вернулся к кошмару самоотравления, ни за какие миллионы и даже миллиарды долларов. Но сделал я это совершенно бесплатно. Всего одной сигареты хватило, что бы меня затянуло в зависимость ещё на пол года и самое страшное, что ничего поделать с собой я не мог.

Данная книга есть результат моих проб и ошибок.

Одна сигарета опустошает ваше душевное состояние. Это запускной триггер (ключ запуска) вашей неуверенности, тревожности и даже недоверие к окружающему вас миру. Опасайтесь этого. Помните, то, что вам не нравилось курить. Это является причиной того, что вы бросили курить. Зачем начинать всё с начала?



## Ваша последняя сигарета.

Сейчас я хочу, что бы вы приготовились к моменту отказа. Вам предстоит выкурить свою последнюю сигарету. Настало время разорвать эту ужасную цепь длинную в жизнь.

Спросите себя, чувствуете ли вы радость от предстоящего действия?

Уверенны ли вы в успехе?

Взвесьте все «за» и «против». **Хотя никаких «против» и подавно нет.** Просто почувствуйте это осознание.

Если у вас ещё остались сомнения и не возникло состояния готовности, то стоит посмотреть, что вы могли упустить ил обратиться к нам за помощью.

В действительности, последняя сигарета, это всего лишь ритуал. Как известно ритуал можно придумать любой. Важно, что вы *чувствуете и какое намерение вкладываете* в этот ритуал. Выкурив, её вы *прекращаете отравлять себя*. Это пусковая кнопка самоочищения. Такими должны быть намерения. То есть, этим самым вы активизируете свой внутренний потенциал и отключите программу пагубного пристрастия. Поэтому подготовьтесь к этому моменту хорошо, прочувствуйте предстоящие перемены. **В вас должно родиться ощущение радости. Вызвать его в ваших силах.** И если оно возникло, то можете приступать без капли сожаления.

Помните: единственная причина по которой вы прочитали книгу до настоящего момента – это то, что вы хотите избавиться от курения. **Примите решение бросить прямо сейчас.** Дайте себе торжественное обещание! Вы больше никогда не закурите, вы не станете губить себя. Неудачи не может произойти, ведь вы уже так много знаете. Только глупец полезет в ту ловушку, механизм воздействия которой разгадал. С момента, как вы выкурите свою

последнюю сигарету, вы не просто легко откажитесь от курения, вы сможете насладиться процессом, ваше здоровье и самочувствие будет улучшаться на глазах.

Если всё таки вы ещё не чувствуете в себе уверенности, то лучше посмотрите, что вы упустили, может быть вас ещё держит какое-то нелепое убеждение? Может, считаете, что будете страдать без сигареты? Но если, всё-таки не чувствуете уверенности и не находите причин, что бы продолжать курить дальше, просто рискните. Как говорится: «Что думать прыгать надо!». Многие так и делают, и оказывается, что ничего трудного в этом и нет! В любом случае вы ничего не теряете, а приобрести можете так много. Гоните грусть печаль из вашего сердца, скоро произойдёт замечательное событие вашей жизни!

## Запаздывание психики.

Когда я занялся проблемой курения, ко мне обратился один мой знакомый и попросил ему помочь бросить курить. Я, конечно же, с удовольствием согласился, тем более я тестировал метод, и мне было интересно испробовать его на всех возможных людях.

Так значит, мы с ним встретились и стали заниматься. Занятие длилось 4 часа. Я чувствовал себя подавленным и расстроенным к окончанию. Я получил не очень приятную обратную связь. Мне никак не удавалось убедить его в том, что бы он хотя бы попробовал бросить после всех проведённых упражнений и бесед. На его лице читалось недоверие и непонимание. Он спрашивал меня, как вообще эти упражнения могут ему помочь. Тогда всё пошло не по моему плану, и это меня сильно расстроило. Я думал, что у меня ничего не получилось. И мы распрощались с ним. Мне так и не удалось его убедить, в том, что *бросить курить легко*.

Я впал в депрессию. Мне казалось, что успех гарантирован. Но через пару дней я вернулся к прежнему расположению духа и стал вновь разбираться в чём я допустил ошибку.

И вот прошло две недели, как мы с моим товарищем встретились. Я обратил своё внимание, на то, что он посвежел и повеселел. В процессе разговора, он рассказал, что начал заниматься спортом, выполнять гимнастику с гантелями. У меня возникло сомнение в тот момент, не бросил ли он курить случайно, всё-таки. Но сам спрашивать я не решился. Я же помнил, каким мрачным он уехал с нашей встречи. Но, через несколько минут, он мне заявляет, что он всё-таки бросил после нашей совместной работы. Сказал, что пришёл домой и *почувствовал решительность*, ощутил в себе силы. И просто бросил! По нему не было видно, что бы он нервничал, или

страдал без сигареты. Я видел здорового и красивого человека. Удивительно, что прошло всего две недели, а он уже стал светиться.

Меня этот факт порадовал и поднял моё чувство собственной важности на пару пунктов☺

Так зачем я это рассказал?

Я хочу продемонстрировать вам случай возможного запаздывания психической реакции. Мы внесли изменения в структуру нашей психики, и кому-то может понадобится время, что бы психика перестроилась в соответствие с изменениями. Все элементы нашей личности должны прийти в равновесное состояние. Поскольку физиологические и психические процессы у всех протекают с разной скоростью, то кто-то может почувствовать желание избавиться от пагубного самоотравления сейчас, а кто-то чуть позже. Просто хочу предостеречь вас от ошибки. Некоторые впадают в панику и начинают считать себя неполноценными. Так, как будто им уже ничего не поможет. В действительности ничего непоправимого в этом нет.

Примите всю информацию, изложенную здесь. Я хочу, что бы произошел акт *принятия новых убеждений*. Проще говоря, новым установкам необходимо прижиться. Примите их с благодарностью, и тогда они сделают львиную долю работы за вас. Вам остаётся лишь совершить условный ритуал – *выкурить свою последнюю сигарету, и сделать минимальные усилия воли*.

## **Фишки.**

Этот раздел мы посвятим всевозможным фишкам и психологическим приёмам, которые помогут вам в возможные моменты слабости.

Некоторые курильщики не смогли бросить курить по нашей методике и заявили нам, что она не эффективна. Но мы подвергли случаи неудач анализу, и выяснилось, что это банальное невыполнение инструкций! Эти люди в момент слабости просто шли и закуривали сигарету. Хотя все инструкции на этот счёт были даны, но выполнены они не были.

Вы заставляли себя поверить в то, что сигареты дорогой друг и опора. Вы потратили на это столько времени и сил. Так потратьте немного ваших сил и на то, что бы открыть себе глаза!!!

Как уже было сказано раньше, при остром желании отравиться никотином вам на помощь придут дыхательные техники: глубокое дыхание или «квадратное» дыхание. Эти техники приемлемы как дома, так и на работе или на улице, даже в транспорте. То есть, их выполнение не стеснит вас и ваше окружение, так как они социально приемлемы. Если вы находитесь дома, то советую не просто использовать эти техники, но ещё при этом лечь на пол спиной. Причём, желательно, не на ковёр или палас, а именно на твёрдый пол. При этом руки должны лежать на животе или на полу вдоль тела. Как выяснилось, при занятии такого положения, мозг отдаёт команду на увеличение межпозвоночных расстояний. Как следствие, напряжения в теле и ощущение желания курить проходят.

Так же, в такие моменты, не забывайте вызывать у себя радость. Вы знаете, что происходит нечто прекрасное. Напоминайте себе об этом, когда используете дыхательные техники, да и вообще, каждый раз, когда задумаетесь о своём курении. Это не занимает много сил, а

результатом станет являться то, что через несколько дней, вам не придётся этого контролировать сознательно. Вы приучите себя так думать, и это будет естественно. Главное вызывать чувство радости, а не просто проговаривать какие-то слова про себя – это глупо. То есть, вы можете при этом вспоминать своих любимых, счастливые минуты жизни. Улыбка и состояние радости появятся сами по себе. Ваши воспоминания очень мощный эмоциональный ресурс. И в этом состоянии начинаете произносить, например: «Я искренне рад, что мне больше не нужно травиться табачной гадостью! Я счастлив, что стал некурящим человеком! Ура! Я свободен от никотинового рабства! Я горжусь собой!». Вы можете придумать любой текст, который будет выражать ваше позитивное отношение к отказу от курения и радость избавления от курения. Делайте это, после дыхательных техник или с утра, во время умывания и чистки зубов, перед зеркалом при выходе из дома, перед сном. В общем, чем чаще, тем лучше занимайтесь подобного рода самовнушением.

Многие бросившие курить испытывают мощный прилив сил уже в первый день. Поэтому лучше, начать выполнять физические упражнения в течение дня, или расходовать энергию иными путями. Т.к. с непривычки это может привести к беспокойному сну или лёгкой бессоннице. Например, в первые дни после отказа от курения, я просыпался в пять утра. Я чувствовал себя бодрым и отдохнувшим. Массу времени с утра я тратил, на чтение и на изложение материала данной книги, так что мне уменьшение времени ночного сна только пошло на пользу. А уже через неделю я стал заниматься спортом, и проблем со сном уже не возникало. Хотя, в моём случае, сложно это назвать проблемами – я спал 4-5 часов и при этом чувствовал себя свежим! Так, что используйте это время с пользой, ведь это не проблема! А через какое-то время организм перестроится, и сон нормализуется.

Упомяну, что вас может раззадорить другой курильщик и спровоцировать на сигаретку. Уверен, вы не поддадитесь. Ведь вы же не смотрите на всё это сквозь розовые очки. Вы прекрасно знаете, что курильщик будет вам завидовать или уже завидует, а не вы ему. Его лёгкие вынуждены тонуть в канцерогенных смолах, ему грозит половое бессилие, он в старости будет выглядеть как Фредди Крюгер. А вы от всего этого себя огородили. Так, что встреча с курильщиком станет очередным поводом для радости и для повышения своей самооценки. Используйте своё воображение всегда и везде. Представьте, что вы рентген и видите эти ужасные чёрные лёгкие, больную печень. В общем, пожалейте бедное сердце курильщика, и тогда, ему не соблазнить вас. **ВЫ УВЕРЕНЫ В СВОЕЙ ПОЗИЦИИ!**

## Обобщение.

И так, вам предстоит поработать над собой, прежде чем пытаться бросить курить.

Вот контрольный список, который я привожу, для того чтобы вы не упустили из виду ничего

1. Начните правильно идентифицировать никотин и табакокурение. В сигарете содержится ЯД и ОТРАВА!
2. Разберитесь во вторичных выгодах. Что вам даёт курение по вашему мнению? Для чего ваше нутро заставляет брать никотиновую гадость в руки снова и снова? Выделите неэффективные убеждения и развенчайте их, замените на более эффективные. Прекратите питать иллюзии! Нет ничего, что бы давало вам самоотравление!
3. *Примите решение* бросить курить. Вы должны быть в гармонии с этим решением, то есть чувствовать радость от предстоящего события. Если вы уже хорошенько поработали с убеждениями, то это будет не сложная задача!
4. Совершите ритуал, который будет означать, что вы разорвали порочный круг зависимости. Вложите в него мощную порцию вашей психической энергии. Дайте себе знать, что вы больше некурящий.
5. *Радуйтесь жизни* и этому событию!



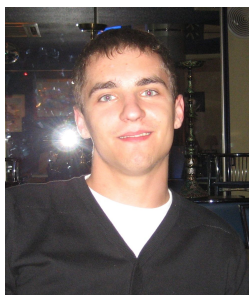
## **Заключение.**

В заключении хочу пожелать всем успехов! Надеюсь, наша книга будет полезна вам. Я попытался максимально возможно показать, что бросить курить в действительности не трудно, если правильно подойти к решению этого вопроса. Более того, нет ни одной причины для того, что бы продолжать отравлять себя. Всё что необходимо в ней содержится. И только от лени и излишнего скептицизма вы можете испытать неудачу. В любом случае, мы всегда будем рады, помочь вам на наших консультациях и семинарах, где мы находим индивидуальный подход к каждому клиенту.

В этой книге я сознательно избежал описания большого количества убеждений, связанных с курением. Их уже написано и без того не мало. К тому же, не совру, если скажу, что этих убеждений огромное количество и возиться с каждым нет смысла. Повторю, что книга рассчитана на думающих и сознательных людей. Поэтому, считаю, что разобраться в своих тараканах у каждого получится самостоятельно. И, как показала практика, если человек сам доходит до абсурдности своих убеждений, то это гораздо эффективнее, чем преподнесенные на блюдечке.

Вот и всё!

Не стану длительно прощаться, просто пожелаю вам удачи и веры в себя!



Автор: Киндеров Илья Михайлович.

email: [kin77@list.ru](mailto:kin77@list.ru)



Соавтор: Будков Юрий Алексеевич

email: [urabudkov@rambler.ru](mailto:urabudkov@rambler.ru)

Вы всегда можете связаться с нами по электронной почте. Будем рады конструктивной критике и здравым предложениям!