

**Д.А.  
НЕСТЕРЕНКО**



**ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО**

**ПРОЩАЙ,  
СИГАРЕТА!**



Дмитрий Нестеренко

**Прощай, сигарета!**

«ЛитРес: Самиздат»

2016

**Нестеренко Д. А.**

Прощай, сигарета! / Д. А. Нестеренко — «ЛитРес: Самиздат»,  
2016

Эта книга – практическое руководство, в котором сочетаются теоретическая часть и практические упражнения. Данное руководство будет полезно, прежде всего, тем людям, которые уже делали неоднократные и безрезультатные попытки избавиться от губительной привычки, чем тем, кто еще не осознал действительную глубину проблемы и не до конца решил избавиться от нее навсегда!

© Нестеренко Д. А., 2016  
© ЛитРес: Самиздат, 2016

## **Прощай, Сигарета!**

Практическое руководство для тех, кто бросает курить

Использование этого руководства либо любой его части в коммерческих целях без разрешения автора запрещено и влечет ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Эта книга – практическое руководство, в котором сочетаются теоретическая часть и практические упражнения. Автор сознательно не включил в руководство пугающих призывов расстаться с вредной привычкой, ориентируясь на то, что читатель должным образом осведомлен в этих вопросах.

Вынуждены предупредить читателя, что в заключительной части этого практического руководства автор использует лексику, мягко говоря, далёкую от литературного стиля. Это делается отнюдь не для того, чтобы попытаться создать дешёвый авторитет у подрастающего поколения читателей, но для усиления положительного эффекта от выполняемых упражнений.

Данное практическое руководство будет полезно, прежде всего, тем людям, которые уже делали неоднократные и безрезультатные попытки избавиться от губительной привычки, чем тем, кто еще не осознал действительную глубину проблемы и не до конца решил избавиться от нее навсегда!

### **Отзывы читателей:**

#### **Отзыв № 1**

Мне книга, к сожалению, НЕ помогла, хотя с автором согласен на 110 %. Метод очень прост. Курить бросать НЕ ХОЧУ, ибо меня все устраивает.

*Евгений Хавельчик, 29 лет, программист, стаж курения 5 лет.*

#### **Отзыв № 2**

Одна из тех книг, которые рассчитаны на широкого читателя. Автор временами слишком «разжевывает» очевидные истины. Техники понравились, они реально работают, хотя первый раз, когда выполнял «шаги», скептически к ним отнесся. Спасибо Дмитрию за хороший мотив, теперь хочу написать свою книгу. Честно признаюсь, что книгу читал не столько ради того, чтобы бросить курить, сколько из любопытства.

*Михаил, 24 года, психолог, стаж курения 9 лет.*

#### **Отзыв № 3**

Хочу выразить свою признательность за реально действующий метод. Это – действительно не «костыль», о котором говорит автор, который нам, курящим, предлагают аптеки и прочие барыги. С помощью силы воли бросит любой мужик, но рано или поздно опять начнет (первые же праздники). И про «тараканы» сказано верно. Как курильщик с приличным стажем скажу, что попытки победить себя предпринимал тысячи раз. Сейчас не курю 2 месяца!!! Не тянет!

*Василий Синельников, 65 лет, пенсионер, стаж курения 32 года.*

**Посвящается тому, кто действует.**

**Разделы книги:**

**ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ КАК Я СЕБЯ ОБМАНУЛ, БУДУЧИ РЕБЕНКОМ.**

В этой главе автор делится своим опытом первых попыток бросить курить.

**ЭТАП №1. ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ.**

Приводятся полезные примеры жизни курильщиков и практические задания для самоанализа.

**ЭТАП №2. СОЗДАНИЕ ДОСТОЙНОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ.**

Практические задания для создания новой, более качественной жизни.

**ЭТАП №3. ПОДДЕРЖКА И ЗАКРЕПЛЕНИЕ**

Упражнение, состоящее из 3-х шагов, которое поможет вам избавиться от курения раз и навсегда.

**ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ КАК Я СЕБЯ ОБМАНУЛ, БУДУЧИ РЕБЕНКОМ**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.