

**Д.А.
НЕСТЕРЕНКО**



**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО**

**ПРОЩАЙ,
СИГАРЕТА!**



Дмитрий Анатольевич Нестеренко

Прощай, сигарета!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27053772

SelfPub; 2017

Аннотация

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!

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, БУДУЩИ 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.