



Ольга Богданова

Как я бросила курить за 1 день

Из серии "личный опыт"

16+

Ольга Богданова

**Как я бросила курить за 1 день**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Богданова О. В.**

Как я бросила курить за 1 день / О. В. Богданова — «ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-12263-5

Поводом для написания этой книги было желание отдать свой опыт избавления от вредной привычки. Она преследовала меня долго и упорно, и абсолютно не поддавалась усилиям силы воли. Если Вы бросали курить неоднократно, ходили на иглоукалывания, пили таблетки, жевали жвачки и приклеивали пластыри, курили электронные сигареты, жевали семечки и ели леденцы; и снова и снова возвращались к привычке табакокурения, то эта книга — для Вас.

ISBN 978-5-532-12263-5

© Богданова О. В., 2018  
© ЛитРес: Самиздат, 2018

# Содержание

Глава 1. Определение цели и мотивация. Почему это важно.	5
Глава 2. Начинаем с цели.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

## **Глава 1. Определение цели и мотивация. Почему это важно.**

Приветствую Вас, уважаемый покупатель!

Благодарю Вас за оказанное доверие ко мне, за то, что Вы сделали свой выбор.

Моя методика – методика скорее «мягкотелого», безвольного человека (хотя на самом деле безвольных людей не бывает, как не бывает людей без печени).

Поясню, что это означает.

Я – женщина, и мне НЕ свойственно командовать собой, прилагать супер волевые усилия, потому что я убеждена, что достичь желаемого можно, договорившись с собой. А не гнать себя из-под палки, ругать себя и других и т.д.

Это – мой личный опыт, который позволил мне расстаться со зловонной привычкой, отнимающей здоровье, силы, время и деньги. Теперь я знаю, что, если мне очень захочется, чтобы закружилась голова (так происходит через несколько секунд после начала курения сигареты), я лучше схожу на карусель, или просто покружусь на месте. Сделать тур вальса со стулом значительно приятнее, поверьте.

Приложить нечеловеческие усилия, быть с гигантской силой воли, что называется, «Дуся-агрегат», – вот популярное заблуждение в отношении табакокурения. Я утверждаю, что бросить курить несложно, и это может сделать даже школьник.

Почему я пришла к такому выводу?

Признаюсь Вам, у меня за плечами большой опыт бросания курить. И таблетки, и иглоукалывание, и пластыри, и просто волевым усилием с моментальным набором веса...много чего было на пути к отвыканию.

Курение усугубляет женские болезни, способствует раннему наступлению менопаузы.

И на тот момент меня интересовало – как же достичь его, хорошего здоровья? Обязательно ли бросать курить? Может быть, любимая привычка – не так уж вредна для здоровья?

Ответ прозвучит очень непривычно и, возможно, будет Вам неприятен.

Нужно в первую очередь бросить курить; а также пить спиртное чаще, чем 1 раз в 3 месяца. А лучше со спиртным совсем закончить.

Нравится Вам или нет. Вы ведь хотите здоровую, крепкую семью? Хорошее самочувствие? Жизнь без болезней?

Хотите просыпаться утром без противного привычного привкуса во рту, без дурноты и кашля? Просто ощутить бодрость, хорошо потянуться и быстро встать с кровати. И даже не задумываться о том, что нужно взять с собой спазган или анальгин от головной боли.

Я поняла, что курение и спиртное – это сильнейшие депрессанты. Почему? Потому что, когда эти яды выводятся из организма, наступает чувство потери – депрессия.

И вырваться из этого круга очень просто – перестать пить и курить. Тогда чувство потери перестанет возникать.

У некурящего человека нет стремления покурить – он «не употребляет».

«Ну вот, последнюю радость в жизни отнимают!» возможно, воскликнете Вы.

Ой ли? Так уж и последняя радость?

Вспомните радостные моменты до курения – вот за Вами пришла мама в детский сад; вот Вы спускаетесь с крутой горки; вот Вы получили пятерку по сложному для Вас предмету; а Новый Год? Ожидание, предвкушение праздника; наряжать елку; вырезать снежинки; подарки под елкой...вряд ли эти все воспоминания связаны у Вас с курением.

Все бывшие курильщики, с которыми я общалась, отмечают, что у них появилось очень много свободного времени. Времени, которое первое время они не знают, чем занять.

Возможно, Вы начнете играть на синтезаторе; возможно, будете вязать яркие и удобные вещи себе и близким; перечитаете классиков; начнете петь, когда захочется петь, что-то еще...

И Вы поймете, что жили с привычкой, которая не давала Вам ничего! Только забирала – деньги, время, здоровье, годы жизни.

## Глава 2. Начинаем с цели.

А чтобы мысли не перескакивали хаотически «как мне обрести здоровье, вернуть бодрость и свежесть, с чего начать», то...

«Ой, и с чего же мне начать? Я ничего не поняла!»

Да хотя бы – с целепостановки. Вы ведь собираетесь бросить курить; или я что-то не так поняла?

Напишите несколько целей. И для каждой составьте, пожалуйста, план действий.

Например:

Цель 1 – стать некурящей – улучшить внешний вид.

Задача 1. Определить дату х.

Задача 2. Купить блокнот и ручку для самонаблюдений.

Задача 3. Определить ежедневное место и время заполнения дневника (вечер, в кресле, 20-25 минут).

Задача 4. Сделать фото себя до бросания курения.

Задача 5. Ежедневная визуализация себя – 10 мин – с закрытыми глазами, представлять, как я буду выглядеть шикарно некурящей.

Задача 6. Определить, сколько сигарет я выкурю сегодня, и через сколько дней (периодичность) я буду уменьшать количество сигарет в день.

Задача 7. Считать сигареты (ставить палочки в блокноте).

Задача 8. Планировать вечера и утра без сигарет. Например, вторник и четверг – вечера без сигарет, пятница – утро без сигарет.

И т.д.

Цель №2. – похудеть и стать более привлекательной.

Задача 1. После освобождения от курения записаться к диетологу.

Задача 2. Получить рекомендации по питанию и записать их в блокнот.

Задача 3. Составить примерное меню на неделю в блокноте.

Задача 4. Купить таблицу – счетчик калорий и повесить на кухне на видном месте.

Постоянно подсчитывать калории при приеме пищи.

Не ругать себя за срывы (приступы обжорства), а принимать меры на следующий день (разгрузочный день, день на кефире и яблоках и т. д.). И опять же – без ненависти к себе. С собой можно и нужно договариваться.

И т. д.

Цель №3. Увеличить двигательную активность для общего улучшения физического состояния и настроения.

Задача 1. Научиться плавать.

а) почитать, какие бывают стили, правила

б) купить купальник, очки и шапочку

в) найти тренера и договориться о стоимости и занятиях

г) выполнять требования инструктора

д) сделать контрольный снимок (снимки) через каждые 10 дней занятий.

Задача 2. Выбрать и купить любимое платье.

а) определить примерно, какой я хочу цвет и фасон;

б) прогуляться по нескольким сайтам/магазинам;

в) определить сумму, которую я могу себе позволить потратить на платье;

г) выбрать несколько платьев из того, что я хочу и подходит мне по цене;

д) из нескольких платьев выбрать одно;

е) Оплатить и договориться с доставкой.

Задача 3. Выбрать и купить любимую обувь.

а) определить стиль обуви (спортивная, повседневная, каблук/без каблука);

б) определиться с цветом; названием фирмы-изготовителя;

в) определить максимальную цену для себя;

И т.д.

«Ты серьезно? Ну ты и зануда! Я все делаю спонтанно! По настроению! А так, как говоришь ты – это очень скучно!»

Отвечу вопросом на вопрос – а много ли Вы реализовали из того, о чем мечтали, в своей жизни, живя на эмоциях и необдуманных шагах?

Что-то мне подсказывает, что достигли Вы немногого из того, о чем мечталось (впрочем, как и я :)).

Все дело в том, что привычка расписывать план действий для того, чтобы достичь нужного результата, помогает не только достичь результата. Она помогает достигнуть цели быстрее, проще и с меньшими усилиями. И еще – попутно получать удовольствие от процесса выполнения.

Без определения цели Вам будет очень трудно, долго, мучительно двигаться.

Почти как в темном лесу, без компаса, без часов, без навигатора.

Принимаемся за работу! Прямо сейчас!



## **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.