

Андрей Лэд

# Как самостоятельно БРОСИТЬ КУРИТЬ и начать новую жизнь



Я с уважением отношусь к легким способам достижения цели. Но всякий раз, вспоминая о том, как часто в жизни я ничего не достигал, потому что выбирал лёгкий, призрачный путь, я останавливаюсь и выбираю трудный.

16+

Андрей Лэд

**Андрей Лэд**  
**Как самостоятельно бросить  
курить и начать новую жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32843326](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32843326)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Практический опыт автора и уже более 26 лет жизни без сигареты – лучшее подтверждение тому, что выход из никотинового ада есть. А вот иллюзий не должно быть, потому что если Ты уже куришь, то не имеешь на них права. И в этой схватке за свою жизнь Ты можешь надеяться только на самого себя и на опыт автора этой книги по преодолению никотиновой зависимости и возвращению себя обратно к счастливой и комфортной жизни без сигарет.

# Андрей Лэд

## Как самостоятельно бросить курить и начать новую жизнь

серия книг «Семь шагов навстречу себе»

Андрей Лэд

Как самостоятельно

бросить курить

и начать новую жизнь

Перевалив за более чем 10-летний стаж курения и дойдя до 60 выкуриваемых сигарет в день, автор принимает решение бросить курить. Перепробовав все доступные, разрекламированные методики, обещающие 95 % успеха, он признается себе в том, что лёгкий путь так же призрачен, как и сама идея волшебного исцеления от привычки, которую он сам год за годом сформировал.

Привычки, которая поначалу незаметно, сигарета за сигаретой, пачка за пачкой, медленно, но неизбежно начала разрушать и уничтожать его ещё полный сил организм. Это поставило автора перед выбором разработки собственной простой и эффективной методики самостоятельного отказа от

курения.

Практический опыт автора и уже более 14 лет жизни без сигареты – лучшее подтверждение тому, что выход из никотинового ада есть. А вот иллюзий не должно быть, потому что если Ты уже куришь, то не имеешь на них права. И в этой схватке за свою жизнь Ты можешь надеяться только на самого себя и на опыт автора этой книги по преодолению никотиновой зависимости и возвращению себя обратно к счастливой и комфортной жизни без сигарет.

Для широкого круга читателей.

Выражаю особую благодарность моей давней знакомой и надежному партнеру Яковлевой Людмиле Валериановне, а также моим коллегам Тумасовой Ирине Валерьевне, Ковшовой Анне Николаевне за высокопрофессиональную работу в ходе подготовки и реализации проекта «Семь шагов навстречу себе».

© Лэд А. Е., идея, текст, 2018



Вот уже более 14 лет, как я самостоятельно бросил курить. И сейчас каждое утро, просыпаясь и открывая глаза, я благодарю Бога за то, что он дал мне силы найти свой путь и разработать простую, но очень эффективную методику, позволившую мне самостоятельно вырваться из никотинового ада.

Я благодарю Бога за то, что ушли в прошлое те более 10 лет стажа курильщика и те практически 60 сигарет в день, которые одна за другой медленно, но верно убивали меня физически. Но еще больше они убивали меня морально.

Я благодарю Бога за то, что он дал мне шанс осуществить свою мечту бросить курить, ибо нет ничего более желанного в жизни курящего человека, чем стремление вырваться из никотинового кошмара и открыть для себя новый увлекательный мир – мир здорового образа жизни.

*Андрей Лэд*

## **Посвящение**

Моему сыну посвящаю!

Мой мальчик, я постараюсь сделать все, чтобы ты не начал курить. Чтобы ты не был ввергнут в тот никотиновый кошмар, через который пришлось пройти мне, прежде чем я избавился от этой вредной привычки.

Но если так или иначе все мои попытки разубедить тебя не начинать курить не привели к успеху и ты все-таки закурил,

что ж, значит, и через это тебе придется пройти. И я не буду тратить время на бесполезное разубеждение тебя и произносить прописные истины о вреде курения, к сожалению, это уже будет поздно и пустые разговоры ни к чему не приведут. И на этом твоём жизненном этапе мой опыт борьбы с никотиновой зависимостью не будет тобой оценен должным образом. Накурись досыта, возьми ровно столько, сколько ты захочешь. Пройдет время, и ты сам почувствуешь, как никотиновый кошмар начнет превращать твою жизнь в ад. Рано или поздно ты придешь к пониманию необходимости бросить курить. И только твои первые безуспешные попытки расстаться с пагубной привычкой откроют тебе глаза, и ты поймешь, что вырваться из этого никотинового ада будет не так-то просто.

Я хочу, сын, чтобы с этого момента ты никому и ничему не верил. Запомни раз и навсегда – нет легкого и безболезненного способа бросить курить: нет для тебя ни заменителей сигареты, ни методик с 95 % гарантией – нет ничего. Есть только я и мой опыт, как после более 10 лет никотиновой зависимости я принял решение расстаться с сигаретой, разработал собственную методику и бросил курить.

Бросил раз и навсегда. Поэтому ничего не бойся, мой мальчик, раз смог бросить курить я, сможешь и ты. Я дам тебе самое сильное оружие для борьбы с этой пагубной привычкой – это мой опыт и знания, как победить этот никотиновый кошмар, с которым я не оставлю тебя один на один,

мои записи послужат тебе путеводной звездой. Я уверен, ты сумеешь избавиться себя от этой пагубной, смертельной привычки, и в конце этого пути тебя ждет добрая и счастливая жизнь без сигаретного дурмана.

**Верь мне! Верь в меня! Верь в себя!**

## **ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ**

Эта книга – исповедь курильщика с более чем 10-летним стажем постоянного курения, который, испробовав все простые и быстрые способы бросить курить, разочаровался в них и поэтому разработал свою простую и понятную любому человеку методику отказа от курения.

Человека, который вот уже более 20 лет не курит и считает это великим счастьем и одним из самых своих больших достижений и побед над собой.

Эта книга написана для тех, кто уже не раз попробовал модные, разрекламированные методики легкого бросания курить. Для тех, кто уже не верит в магические 95 % гарантированного эффекта, но в глубине души не хочет сдаваться и собственноручно подписывать самому себе медленный, но неизбежный смертный приговор.

Людам, которые сейчас ищут ответа на вопросы: есть ли реальный выход из этого никотинового ада и как вернуться в когда-то радостный и счастливый мир – мир жизни без сигареты.

Открыв эту книгу, вряд ли Ты сможешь предположить, что этот момент станет для Тебя очень важным и впослед-

ствии в значительной степени кардинальным образом изменит Твою жизнь.

Я не боюсь делать этого заявления, ибо я не просто прошёл все круги никотинового ада. Я более 10 лет жил с этой привычкой, которая сжирала меня изнутри, ибо количество выкуриваемых мною сигарет в день доходило до 60.

Я не боюсь брать на себя эту ответственность, ибо испробованные мною к тому времени все существующие рекламируемые методики (иглоукальвание, гипноз, саморегуляция, использование других медикаментозных методик и заменителей сигареты) не привели к ожидаемому положительному результату. Более того, каждая из апробированных псевдометодик наносила мне громадную моральную травму, и я все больше терял веру в свои силы.

Именно поэтому я, пройдя свой никотиновый путь до конца, понял, что существующие методики не могут разорвать этот порочный круг. И мне пришлось разработать свою – новую методику отказа от курения, благодаря которой мне удалось вырваться из хищных лап этой вредной привычки. Поэтому я не боюсь протянуть Тебе руку помощи и рассказать об авторской методике, которой я дал простое и понятное название – *«Семь шагов на пути самостоятельного отказа от табакокурения»*.

Я не боюсь также потому, что прожитые мной после воплощения разработанной методики в жизнь 14 лет без сигареты являются живым доказательством того, что табакоза-

висимость преодолима и, более того, это сможет сделать самостоятельно практически каждый.

Я также не боюсь сказать Тебе сейчас честно и откровенно, что до сегодняшнего дня Твои шансы победить привычку курить, используя существующие методики и методы, были минимальны. То есть возможностей вырваться из никотинового порочного круга для большинства из желающих это сделать практически не было.

Ни для кого не секрет, что миллиарды долларов ежегодно направляются табачными монополиями на рекламное продвижение их смертоносной продукции. Ты беззащитен перед этим информационным шквалом и формированием положительной стилистики курящего человека.

Но я не борец за нравственную чистоту на рекламном пространстве ведущих медиа-холдингов СМИ, и больше всего меня тревожит не это. Меня не может оставлять равнодушным тот неоспоримый факт, что сотни тысяч курильщиков, принимая нелегкое для себя решение бросить курить, берут на вооружение десятки малоэффективных и практически безрезультативных, но так хорошо разрекламированных способов и методик борьбы с курением. Финал известен и прогнозируем – в конечном счете рано или поздно они остаются один на один со своей злейшей привычкой. И это происходит по одной простой причине: вступая в схватку с коварным и сильным врагом – привычкой курить, курильщики чаще всего не знают о ней практически ничего, они безза-

щитны и беспомощны перед ней.

В реальности же привычка курить долгие годы не просто живет в мозгу на уровне подсознания, она изучает Тебя и узнает о Тебе все больше и больше, включая самые сокровенные и интимные моменты Твоей жизни. Именно поэтому большинство продвигаемых методик вызывают у меня настороженность – я вижу, что зачастую в их основе заложены одни пустые тезисы и ни к чему не приводящие лозунги.

Эти рекламные лозунги вызывают у меня не просто раздражение – они начинают пробуждать во мне ярость бывшего курильщика, испробовавшего более пяти лозунговых псевдометодик борьбы с курением. И ни одна из них, к сожалению, не привела меня к желанному результату. В каждой из этих методик декларировались всем известные прописные истины о том, что курить – это плохо, что рано или поздно следует бросить курить, однако ни в одной из них никоим образом не показывалась сама сущность формируемой годами привычки курить, не раскрывались ее механизмы.

Ни одна из испробованных мною методик не готовила меня к борьбе с табакозависимостью. Ни одна из них не показала и не раскрыла мне сильные и слабые стороны этой привычки. Ни одна из них не вооружила меня знаниями, благодаря которым я мог вступить в борьбу с сигаретой, которая должна стать схваткой на равных.

Вот почему я сравниваю людей, принимающих такое трудное решение расстаться с пагубной привычкой и вооружа-

ющих при этом себя пропагандистскими методиками, с молодыми необстрелянными новобранцами, которых бросили в самое пекло военных действий, выдав им вместо оружия палки и плакаты с воодушевляющими, но пустыми лозунгами. У них, как и у Тебя, если Ты выберешь легкий способ бросить курить, не будет шансов выжить и победить своего врага – чудес в борьбе с сигаретой в этом жестоком мире нет, не было и не будет.

Поняв это, я решил, что в следующей схватке с сигаретой я не буду пушечным мясом или необстрелянным новобранцем, – я изучу свою привычку изнутри, я вооружу себя до зубов всем необходимым, что мне потребуется для моей решающей битвы. Я стану лучшим среди равных. И только в этом случае я не оставлю своей привычке ни одного шанса выжить в этом беспощадном поединке за мою жизнь. Теперь Ты понимаешь, как много боли и страдания приходится видеть в глазах тех людей, которые терпят очередную неудачу в попытке бросить курить, тем самым раз за разом теряя веру в свои силы. А тем не менее выход из этой, казалось бы, безвыходной ситуации есть.

Я не единожды говорил и повторю еще раз: проблема – не в Тебе, а в сущности и эффективности выбранной Тобой методики. Простая и надежная методика борьбы с табакокурением существует, и я готов поделиться ею с Тобой. И мои 14 лет без сигареты и сотни вытщенных из никотиновой зависимости заядлых курильщиков – лучшее тому подтвержде-

ние.

Начав осваивать мою методику, Ты раскроешь для себя самые тайные механизмы того, чем живет Твоя привычка курить.

Я покажу Тебе ее сильные и слабые места.

Я открою Тебе обратную сторону этой, на первый взгляд, неприступной крепости.

Я дам Тебе эффективное оружие, перед которым привычка курить не имеет шансов на жизнь.

Я буду честен с Тобой и не буду скрывать, что ожидаемый Тобою результат не придет в одночасье, нужно набраться терпения и настроить себя на последовательный, кропотливый, но созидательный труд. Труд, который Тебе предстоит проделать самостоятельно. Но наградой за него станет Твоя новая свободная и счастливая жизнь без никотинового кошмара и табакозависимости. Поверь мне, она стоит этого, она стоит Твоих усилий!

И путь в эту новую счастливую жизнь без сигареты Ты откроешь для себя на страницах этой книги.

*Я больше не могу!*

*Потому что мира нет!*

*Нет ни тебя, ни меня! Нет никого.*

*Есть только одно желание снова закурить!*

*Я принял решение. У меня нет больше на это сил и терпения! Я не готов! Я не готов больше терпеть! Я чего-то не знаю. Чего-то самого главного, какого-то основ-*

*ного правила в этой кошмарной для меня игре под названием*

*«Бросить курить – легко».*

*Руки судорожно, дрожа от нервного напряжения, автоматически выхватывают помятую, порванную сигарету.*

*Вот! Вот! Вот она, вот она, моя хорошая!*

*Наконец-то! Щелчок зажигалки!*

*Мгновение – и все! Все! Вот она, долгожданная, глубокая затяжка сигаретным дымом. И такой едкий, но такой родной и уютный табачный вкус. Дым медленно заполняет мои легкие до отказа.*

*Наконец-то! Все! Все! Сейчас все встанет на свои места.*

*Два месяца, два месяца кошмарных мазохистских истязаний. Ура! Наконец-то это закончилось. Какой я был дурак, меня опять обвели вокруг пальца, как ребенка, показав несуществующий, призрачный, легкий путь в никуда.*

*Господи! Будь, проклят тот день, когда я закурил свою первую сигарету!*

*Будьте неладны все вы, с вашими якобы легкими и безболезненными способами и методиками бросить курить.*

*Вы все лжете и лукавите! Попробуйте бросить! И это вы называете легко?! Я посмотрю на Вас! Это же*

*ад! Это кромешный ад!*

*Господи! Не бросай меня на полпути!*

*Господи! Дай силы мне, я не откажусь от попытки бросить курить. Только дай мне знак, вооружи в этой, пока неравной для меня, схватке за жизнь! Я не отступлюсь, верь мне!*

*Верь мне! Верь в меня!*

*Я не сдамся, я пойду до конца!*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эти события произошли примерно через три месяца после того, как в июне 1996 года я потерпел последнюю неудачу в попытке бросить курить, используя очередной легкий способ, обещавший быстрое избавление от табакозависимости.

Я вышел из поликлиники с горьком чувством обиды и досады не столько из-за потраченных денег, сколько из-за осознания того, что и эта попытка избавится от никотиновой зависимости при помощи гипноза и чудодейственных иглоукаливаний свелась к тому, что молодой так называемый специалист, торопясь и полувнятно что-то бормотал мне в полутемной комнате о вреде, который несет сигарета, что-то о внутреннем настрое и о том, что в его методике бывают исключения, как бы стесняясь мне сказать, что я и есть это исключение. Еще раз выругавшись и мысленно представив, как много полезных вещей я мог бы купить на эти потраченные впустую деньги, я с горькой досадой осознал, что и эта попытка бросить курить привела лишь к очередной душев-

ной травме.

Быстрым движением руки я нащупал в кармане пачку сигарет, судорожно достав одну, щелкнул зажигалкой, прикурил и наконец-то долгожданно и вожаденно затянулся. Горький и приятный дым наполнил мои легкие, принося с собой небольшое успокоение.

Что-то я делаю не так! Это уже пятая попытка и пятая методика, которая привела меня в очередной раз в никуда. Что-то я делаю не так... Вопрос – что? И где тот, который наконец-то протянет мне руку помощи или хотя бы укажет путь – куда мне идти, чтобы я раз и навсегда отказался от сигареты?

Я в очередной раз затянулся, приступ острого кашля начал перекрывать дыхание. В голове еще раз мелькнула мысль: нет, я не отступлю, я буду вновь пытаться бросить курить! Назад пути нет. Иначе рано или поздно – смерть. Но сейчас я просто не хотел об этом думать.

Сейчас я хочу забыть все: свои обиды, свое поражение... И это можно сделать только в единственном для меня месте – бросить все и поехать к давнему знакомому, старому охотнику Александру Егоровичу, о котором ходят слухи, что он, перевалив восьмидесятилетний рубеж, обладает отменным здоровьем и практически никогда не болеет, умеет читать мысли зверей и разговаривать с окружающим его лесом.

**Откровение старого охотника Александра Егоровича или открытие, перевернувшее мою жизнь**

Шесть часов езды на поезде и четыре часа на старом, выдавшем виды «уазике» по каким-то проселочным, богом забытым лесным дорогам закончились тем, что машина, кряхтя перевалив очередной овраг и натруженно скрипнув тормозами, остановилась у практически непроходимого лесного массива. И только маленькая полузаросшая тропинка, уходящая в глубь чащи, говорила о присутствии людей в здешних, богом забытых уральских лесах. Слева от тропинки на пеньке, облокотившись на цевье выдавшего виды ружья, которому, казалось, больше ста лет, сидел Он – старый охотник, дед Александр – тот, к кому я так долго добирался.

Сняв рюкзак, я подошел к нему. Едва заметный кивок головой и суровое скупое мужское рукопожатие – вот то небольшое, чем одарил меня этот странный, загадочный на тот момент для меня человек, во взгляде которого за одну секунду я прочитал все то, что он повидал более чем за 80 лет жизни: босоное деревенское детство, революцию, раскулачивание, коллективизацию, магаданские лагеря... Какое-то большое душевное спокойствие и еще что-то, единившее его с этим чуждым для меня и пугающим лесным миром.

Мы очень давно не видели друг друга и я попытался завязать разговор, но только сухая фраза: «До делянки три часа ходу, идти будем быстро. С одним перевалом. До заката будем на месте», – вот все то небольшое, что я смог услышать в первые минуты нашей встречи.

Два с половиной часа монотонной изнуряющей ходьбы

полностью измотали меня. И вот, подымаясь на очередную опушку на излучине леса, я увидел долгожданную охотничью делянку, до которой оставалось не более 10-15 минут хода, не считая перехода через небольшую лесную речку, ставшего той преградой, которую я не смог преодолеть в силу своей либо усталости, либо раздраженности, вызванной практически трехчасовым молчанием старого охотника. Но результат был один – поскользнувшись на одном из мокрых бревен водного переката и потеряв равновесие, раскинув руки, я в буквальном смысле плюхнулся в холодную осеннюю воду лесной реки. Тяжелый рюкзак стал почти каменным и грузно повис на моих плечах. Два бумажных пакета, проделав небольшую дугу, плюхнулись в бурлящий быстрый водный поток и мгновенно были подхвачены им.

Я стоял почти по грудь в воде. Комок злости подкатил к горлу. Не сухарей и печенья, унесенных водой, было мне жаль – река забрала целый блок сигарет. И страх того, что я остался без них, мгновенно парализовал меня и вызвал чувство досады.

Я зашел в избу. В старой, выдавшей вида маленькой печке, поддразнивая и как бы подсмеиваясь надо мной, потрескивал огонь. Спустя некоторое время одежда практически высохла, тепло печки согрело меня. И я начал с любопытством рассматривать простой и до мельчайших тонкостей функциональный быт лесного охотничьего домика. Здесь не было места лишнему: десятки баночек, березовых туесков,

всевозможных капканов и силков причудливым узором дополняли массивные стены старой избы. Егорыч так же молча колдовал над завариваемым чаем.

Теперь уже мне не хотелось говорить. Ради приличия я выдавил из себя вопрос: «Егорыч, кто построил этот дом?». Усмехнувшись и сверкнув каким-то хитрым взглядом исподлобья, Егорыч ответил: «Староверы». И через секунду добавил: «Сто лет тому назад».

«Чей он?» – «Ничей. Каждый может здесь найти и уют, и тепло, и необходимую одежду, и все то, чтобы выжить в лесу. Лес дает, лес и забирает. Единственное, чего не прощает лес, – когда приходишь к нему с тяжестью на сердце. Сейчас ты пришел в лес с тяжёлым сердцем. В тебе слишком много боли и беспокойства. Тебя переполняет злость. Лес этого не любит и не прощает».

Я тяжело вздохнул и выпалил на едином дыхании все то, что последние полгода волновало меня и не давало покоя. Я больше не мог держать это в себе – обида и раздражение переполняли меня. Я сказал деду Александру, что курю уже больше 10 лет и сейчас горная река забрала единственные сигареты, которые у меня были. И что, как я понял, в данной избе есть все, но нет самого главного для меня – здесь нет ни сигарет, ни табака. И от этого богом забытого уголка до ближайшего деревенского магазина больше 70 км. И после этого он хочет, чтобы я не злился?! Что утром провалилась моя очередная, пятая по счету попытка бросить курить и что

я в очередной раз остался один на один с теми шестьюдесятью сигаретами, которые я ежедневно день за днем выкуривал. И пути выхода из этого никотинового кошмара, кроме как в промежутках между приступами кашля начать копать себе могилу, я не вижу.

Егорыч как-то резко обернулся ко мне и сухо сказал: «Могилу, говоришь?» В его глазах блеснул озорной огонек. На секунду мне даже показалось, что в избе стало светлее. «Одевайся, – сухо сказал он. – Ты ехал сюда на охоту, а приобретешь намного больше. И судя по тому, как много боли в твоих словах и как велико твое желание бросить курить, ты заслуживаешь того, чтобы узнать это». «Что узнать?» – переспросил я. «Одевайся, – сухо ответил он, – время дорого, начинается вечереть».

Несколько минут тоненькая заросшая тропинка спускала нас к излучине оврага. На краю большой заросшей поляны практически у самой воды стоял небольшой, почти сгнивший деревянный крест. Время и ветры состарили его настолько, что было понятно: стоит он здесь не один десяток лет. Как ни пытался я разглядеть на кресте надпись или цифры, чтобы узнать, кто здесь похоронен – все было безрезультатно. Лишь только старинный, полностью проржавевший портсигар, болтавшийся на таком же ржавом гвозде, свидетельствовал о том, что это очень давнее захоронение.

«Егорыч, кто здесь похоронен?» – «Никто...» Возникла продолжительная пауза. Только убаюкивающий шум

крон деревьев нарушал тишину старого леса. Старый охотник многозначительно вздохнул и тяжело выдавил из себя: «Здесь похоронено больше, чем никто. 25 лет тому назад я похоронил здесь свои страхи и сомнения, я похоронил здесь самого близкого друга и самого злейшего врага – я похоронил здесь свою последнюю папиросу. Четверть века тому назад на этом месте я сделал последнюю затяжку и, похоронив папиросу, раз и навсегда вступил в свою новую жизнь – жизнь без табака».

Суровый голос старого охотника подобрел: «Андрей, не перебивай меня и слушай. То, что ты пятый раз пытаешься бросить курить, похвально и заслуживает уважения. Но то, как ты это делаешь, можно сравнить с попыткой поймать птицу голыми руками. У тебя нет шансов выйти победителем в борьбе со своей привычкой. И тот легкий путь, который ты выбираешь, никогда не сможет привести тебя к победе. Это говорю тебе я – старый охотник.

«Сколько лет ты куришь?» – «Первая моя сигарета была выкурена 14 лет тому назад, а стаж постоянного курения давно перевалил за 10 лет», – тихо, почти беззвучно ответил я.

«А теперь знай, что твоя привычка курить – это и есть твой самый сильный, хитрый и матерый хищник, который никогда не сдастся без боя. Более того, вы, городские – наивные люди, думаете, что сможете одним своим желанием поймать и победить зверя.

А ведь эта твоя пагубная привычка курить более 10 лет

жила рядом, наблюдая за тобой и изучая тебя. Она знает о тебе не просто много – она знает о тебе все: твои слабости, твои самые сокровенные желания и помыслы. В такой ситуации она – охотник, а ты – добыча.

Поэтому становись и осмотришься, измени ситуацию. Стань охотником, и тогда твоя злейшая привычка курить останется хоть и матерым зверем, но всего лишь зверем. И теперь не на тебя, а на нее будет устроена смертельная охота. И в этой схватке ты, как и я когда-то, не имеешь права дать своему коварному зверю ни единого шанса вырваться за расставленные тобою флажки. Ибо успех любой охоты предопределен задолго до ее начала.

Теперь ты знаешь, что твою тягу к курению можно сравнить с матерым хищником, а он всего лишь зверь. А соответственно, у него есть не только сильные, но и слабые стороны. У него есть сформированные годами повадки. Я расскажу тебе, как изучить их. Тебе придется на какое-то время стать тенью своей никотиновой зависимости и изучить ее настолько, чтобы ты знал, чем живет она, чем она дышит, что подпитывает ее и чего она панически боится. Да, на это уйдет время. Но как только ты влезешь в шкуру своей адской привычки, ты откроешь для себя, что не так страшен черт, как его малюют.

Знай: профессиональный охотник никогда не спешит, а день за днем изучает и узнает все о своей предполагаемой добыче и рано или поздно, перехитрив ее, пускает по ложному

следу. И, измотав все силы, не даст ей возможности выйти из этой схватки победителем. Это тебе мое первое откровение и ответ на тот вопрос, который стоит в твоих глазах, Андрей: «Как я, прокуриив более 40 лет, смог бросить курить?»

«А вот тебе откровение второе», – резким движением Егорыч сдернул с плеча старое ружье, вскинул его и, на секунду прицелившись, спустил курок. Резкий, как удар хлыста, выстрел разрезал тишину. Срезанная пулей пышная зелёная ветка упала к основанию ствола большой кудрявой берёзы.

«Ты как та ветка – красивая, но беззащитная. А привычка курить – безжалостная пуля. Пойми, что до тех пор, пока не спущен курок, тебе нечего бояться. Но у привычки курить он не один. Таких спусковых курков в твоей повседневной жизни очень много: это и желание разделить с сигаретой минуту радости и минуту печали, это попытка убежать от одиночества, это и стремление показать сигаретой, что ты не отличаешься от других, – найди их все и обезвредь.

Сможешь найти и контролировать спусковые механизмы своей привычки курить – сможешь и победить ее.

И последнее, что я хочу тебе сказать. Не расстраивайся, Андрей, что река унесла твои сигареты. В этой жизни ничего не происходит просто так. Считай, что это твой добрый знак. Более того, в народе не зря говорят: полотно жизни соткано, а вот то, что ты на нем нарисуешь: хорошее или плохое – зависит только от тебя.

А еще помни: природа не терпит пустоты. Если ты от чего-то отказываешься, то ты должен дать себе что-то взамен. Пустоты никогда не было и не будет в этом мире. Исключая сигарету из своей жизни, на ее место ты обязан найти эффективный заменитель, который заполнит пустоту ровно на то время, пока привычка курить не выдохнется, не иссохнет сама по себе. Я думаю, что это и есть основной закон того мира, в котором мы с тобой живем.

Возвращайся в избу. В банках и туесах найдешь более десятка сушеных ягод и орехов, а также сухофруктов, которые оставляют на зиму охотники. Ты будешь у меня три дня – у тебя будет достаточно времени перепробовать все, что сможешь найти, для того чтобы отыскать один или два заменителя, которые не просто обманут твою привычку, но и фактически будут ее блокировать. О том, что такие заменители есть, я узнал давно, теперь это узнаешь и ты. Самое важное теперь для тебя – найти их. У каждого человека они свои. Мне 25 лет тому назад такими заменителями стали сушеная рябина, сосновая живица и отвар скорлупы кедрового ореха.

И запомни: на вкус и цвет товарища нет. Не бойся экспериментировать, потому что таким заменителем для тебя может стать все, что угодно. Перепробуй все, найди подходящие тебе заменители и вооружи себя. Именно они будут тем оружием, с которым ты вступишь в схватку со своим матерым зверем – табаком».

Увиденное в лесу и услышанное из уст старого охотника

раз и навсегда перевернуло мой внутренний мир. Я так и не смог уснуть этой ночью. В голове раз за разом я проигрывал то, как наутро мною будет сделан первый шаг в изучении своей привычки. А по возвращении домой соберу и запишу в тетради все, что только смогу найти и собрать о привычке курить.

Я дал себе месяц, в течение которого буду не просто продолжать курить, а с каждой выкуренной сигаретой постараюсь узнать о своей вредной привычке все больше и больше. Я опытным путем вычислю все скрытые механизмы, которые запускают ее. К каждому из них подберу простой и эффективный заменитель, который не даст этим механизмам запускать мою привычку курить. (Позже я дал этим заменителям свое собственное название – «обмано-блокираторы», которое прижилось в моей методике и будет приводиться далее на страницах данной книги).

Я четко решил, что вооружу себя до зубов. Теперь я не просто знаю, куда идти и что делать. Теперь я четко уверен, что моему злейшему врагу – более чем 10-летней привычке табакокурения – осталось жить лишь несколько месяцев. Слова старого охотника Александра Егоровича и его личный пример не просто открыли мне глаза – они раз и навсегда перевернули мою жизнь. Теперь я точно знал – обратного пути для меня нет. И по возвращении домой рано или поздно я выкопаю могилу для своей последней сигареты и расстанусь со своей вредной привычкой.

## Рождение методики

### или чем закончился месяц поиска раздражителей никотиновой зависимости

Я вернулся домой абсолютно другим человеком. Идя по железнодорожному вокзалу, то и дело выхватывая из толпы взглядом людей с сигаретой и ощущая в кармане пачку только что купленных сигарет, я четко знал, что миру никотинового кошмара, в котором я живу, осталось существовать несколько десятков дней.

Шли дни... И с каждой выкуренной утром сигаретой на моем письменном столе появлялся новый чистый лист, вырванный из тетради, где четко и последовательно, раз за разом, строка за строкой я записывал все открытые обмано-блокираторы. Я терпеливо и настойчиво наблюдал за собой с неистовым трепетом. На листах бумаги появлялись записи о том, как я курил, когда я курил, с кем я курил. Шаг за шагом я раскрывал для себя доселе неведомый, темный мир своей привычки. Потихоньку выходили на поверхность все страхи и сомнения, связанные с моей привычкой.

Я даже и не мог предположить поначалу, как много всего мне удастся открыть для себя. Скажу лишь только, что спустя месяц весь стол, пол и стены моей комнаты были усыпаны и обвешаны тетрадными листами, на которых раскрылась большая часть моей жизни – все мои 14 лет с момента выкуренной мною первой сигареты.

Теперь я знал о своем звере все, что было необходимо. И только собрав все это воедино, я сумел сделать для себя семь важнейших открытий, которые позволили мне улыбнуться, ибо я почувствовал, что теперь вооружен настолько, что у привычки курить не будет ни единого шанса победить меня в этой борьбе. Теперь я был не просто уверен в себе – я четко знал на все 100 %, что в этой схватке я выйду победителем. Неведомое, окрыляющее чувство наделило меня каким-то волнующим и пьянящим ощущением свободы – свободы и уверенности в собственном превосходстве над своим никотиновым зверем.

Я чувствовал, как он, своим звериным чутьем осознав приближение неминуемой смерти, поджав хвост и скуля, пытается убежать от меня. Но я был как никогда уверен, что не дам ему ни единого шанса водить меня за нос, вырваться теперь уже из моей мертвой хватки, которой я вцепился в него, и вновь ускользнуть.

Я собрал все листы в пачку и вложил в обложку старой тетради, на которой нарисовал разорванную цепь, – я знал наверняка, что именно ее, опутывавшую меня более 10 долгих лет, скоро разорву раз и навсегда.

### **Семь открытий, которые я сделал для себя за месяц наблюдений**

- 1 – открытие пусковых механизмов привычки курить и их обманно-блокираторов;
- 2 – открытие зависимости привычки от курящего окруже-

ния (друзья и коллеги по работе);

3 – открытие календаря ломок (они существуют! Но ломки прогнозируемы, к ним надо готовиться и безболезненно и спокойно их преодолевать);

4 – открытие того, что со страхами и сомнениями можно эффективно бороться;

5 – открытие того, что организм способен к саморегуляции и поддаётся очищению водным потоком;

6 – открытие важности мотивации к жизни;

7 – открытие того, что время и место начала борьбы со своей привычкой имеют и основополагающее, и принципиальное значение.

## **ГЛАВА 1. ПОДАВЛЕНИЕ ТЯГИ К КУРЕНИЮ – ОТКРЫТИЕ ОБМАНО-БЛОКИРАТОРОВ**

Воля бессильна, пока она не вдохновится желанием.

К. Станиславский

*Открытие первое* – привычка курить контролируема и управляема. В природе существуют индивидуальные обманно-блокираторы, которые способны эффективно бороться с тягой к курению и блокировать ее, а также самостоятельно контролировать возникающее желание закурить.

# 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.