

16+

Бросаем

КУРЕНИЕ  
ВРЕДИТ  
ЗДОРОВЬЮ

курить

ИЛИ

добровольное

самоубийство



16+

КОЛЕНДО-  
СМИРНОВА  
АНАСТАСИЯ

Анастасия Колендо-Смирнова

**Бросаем курить, или  
Добровольное самоубийство**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Колендо-Смирнова А.**

Бросаем курить, или Добровольное самоубийство / А. Колендо-Смирнова — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Если все способы, которые вы испытали, чтоб бросить курить не сработали – эта книга для вас! Автор психолог и гипнотерапевт, имеющий опыт работы с разными деструктивными зависимостями дает конкретные инструкции для преодоления данной зависимости, а так же делится своим опытом, как курильщик с 20-летним стажем справившийся с привычкой курить. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колендо-Смирнова А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

## Содержание

Вместо вступления	5
Добровольное самоубийство	6
Первый этап. Подробный портрет	7
Второй этап. Человек некурящий	9
Третий этап. Настраиваемся на работу	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Анастасия Колендо-Смирнова**

## **Бросаем курить, или Добровольное самоубийство**

### **Вместо вступления**

Я курила более двадцати лет. Если быть точной, ровно 22 года. Когда я закурила впервые и сказала об этом родителям, мой папа, профессор химии, сказал, что курить надо либо всегда, либо никогда не начинать, и самое плохое – это бросать и начинать снова. В подростковом возрасте это произвело на меня впечатление, как будто родители не против такого действия.

Далее я курила много лет и не задумывалась о том, что эта привычка наносит мне какой-то вред. Я часто слышала, как это вредно, видела по сто раз бросающих курить друзей. Но не думала бросать сама. Слишком приятным для меня было это занятие. Я не могла представить себя без сигареты. Я курила минимум пачку в день.

Каждое утро я начинала с сигареты и кофе. Даже попадая в больницы, я умудрялась курить и там, хотя это было строго запрещено. Мне становилось плохо, но меня это не останавливало. Зависимость была сильнее здравого смысла.

В какой-то момент жизни то, что твердили мне окружающие, переросло у меня в понимание, что курение – это все-таки вредно. И я начала искать способы, как бросить эту привычку.

Мне не помогало ничего: ни книги-бестселлеры, ни курсы по борьбе с никотиновой зависимостью, ни кодирование, ни гипноз. Что я только не перепробовала! Ничего не помогало.

Уже будучи психологом, я поняла, как можно бросить курить и попробовала. На сегодняшний день я не курю третий год с того момента. И задача этой книги – поделиться с вами тем, как можно оставить эту привычку в прошлом.

## Добровольное самоубийство

Вред от курения можно, конечно, назвать медленным и добровольным самоубийством. Но я не буду вас пугать тем, как вреден никотин. Уверена, вы и так напуганы достаточно. Добровольным самоубийством я также называю то эмоциональное состояние, которое вы получите, решившись распрощаться с этой привычкой. Звучит, вероятно, странно. Но к сожалению, не «убив» метафорически в себе человека, зависимо от этой привычки, получить хороший результат вряд ли удастся. Конечно, с точки зрения психологии, тут было бы уместно слово «трансформировать», так как что-то «убивать» в себе нехорошо. Но я выбрала именно это слово. Оно более емкое и понятное, да простят меня коллеги!

Если человека заставляют бросить курить обстоятельства жизни, то это метафорически «убийство». И от человека здесь мало, что зависит. «Надо так надо!» Представьте, что человеку ставят диагноз, при котором это запрещено, либо он попадает на необитаемый остров, где нет возможности закурить и т.д. Так даже проще – ответственность не на курящем. Он страдает от такого лишения, но смиряется. Конечно, некоторые не принимают таких «приговоров» и продолжают жить недолго, но с никотином.

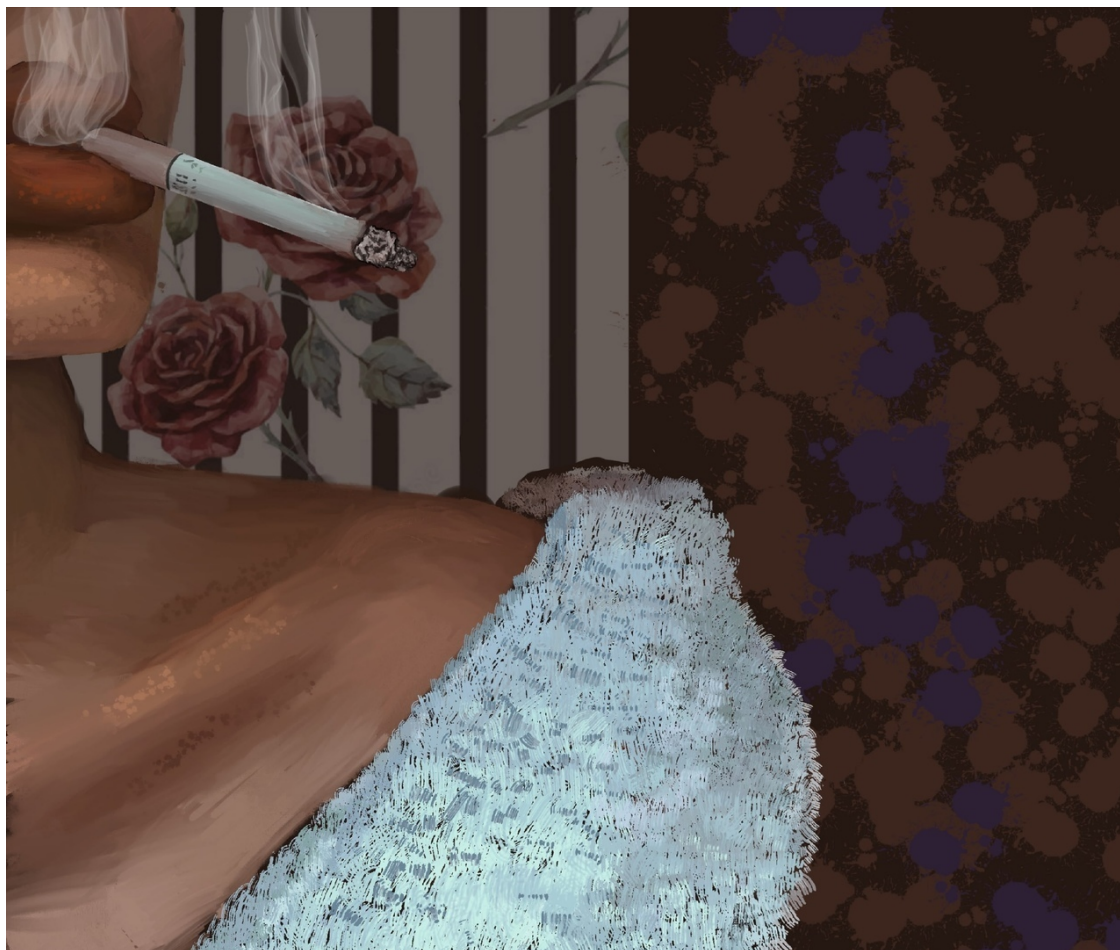
Итак: для того, чтобы бросить курить, нужно сразу быть готовым к тому, что человека, которым вы были прежде, уже не будет: придется этого человека добровольно, так сказать, «убивать». Насколько болезненно это будет происходить, зависит от множества личных особенностей и характеристик. Кто-то сделает это быстро и безболезненно, а кто-то мучительно и чуть подольше. Единственное, что я могу гарантировать со своей стороны, что дам вам «орудие». А вы уж постарайтесь!

Если мысль о сказанном выше вас не отпугнула, давайте начнем!

## Первый этап. Подробный портрет

«Убивать» мы будем не себя, а только того в нас, кто курит. Чтобы не промахнуться, нам нужно хорошенько его описать, составить очень подробный портрет. Чем мы сейчас и займемся!

В первую очередь нас будет интересовать его среднестатистические будний и выходной дни. Задача – расписать их по времени буквально.



Запишите очень подробно по времени свой среднестатистический будний день и выходной.

Обратите внимание, что когда вы хорошо спите, то курить в этот момент не хочется. Это очевидное на первый взгляд утверждение может показаться абсурдным, но оно достаточно значимо. Как минимум, потому что есть такие моменты в вашей жизни, когда курить не хочется. И жить при этом вполне можно, пусть даже и во сне. К таким моментам часто можно отнести прием пищи и секс. И сейчас я попрошу вас составить список того, что приносит вам удовольствие или отвлекает настолько, что вы можете не курить в это время. Например, когда я ела, я не хотела курить. После еды курила, но не во время еды. Еще мне нравилось сидеть на лекциях: пока я слушала лекцию, я не курила. Между лекциями мне нужен был перекур, но во время нее – нет. Еще мне нравилось принимать без дыма ванну, хотя многие курят в ванной и т.д.

Итак, по сути мы составляем портрет себя «некурящего». Что я уже могу делать без курения? Запишите это.



## Второй этап. Человек некурящий

Чтобы из пункта А прийти в пункт Б, надо знать, что мы хотим двигаться именно в пункт Б, а не в В, Д и т.д. Поэтому очень важно понимать, каким некурящим человеком я себя вижу в будущем. Давайте попробуем составить идеальный образ себя некурящего. Опишите максимально подробно жизнь человека, которым вы хотите стать. Описывайте так, будто ваш курящий друг спросил вас о том, как это жить вообще и не курить? Разве это вообще возможно? Ответьте, какая это жизнь, из чего она состоит. Как выглядит этот человек – «вы некурящий»? Как себя чувствует, чем занимается?

Я «НЕКУРЯЩИЙ» БУДУ... Запишите это.

Наверное, это было не так просто написать, как могло показаться сразу. А теперь давайте вспомним подробно тот период, когда вы были некурящим. Что происходило в вашей жизни тогда? Чем вы жили? Что делали? Как себя чувствовали? Опишите подробно свою жизнь, когда вы были некурящим. Что вы делали вместо курения? Какие у вас были радости, удовольствия?

Запишите это.

А теперь проанализируйте эти два образа. Насколько они похожи? В чем их отличия? Может ли второй образ дополнить первый? Есть ли что-то из второго образа, что можно было бы добавить в первый? Если да, то сделайте это.

## Третий этап. Настраиваемся на работу

Наверное, тут стоит сказать что-то о том, например, как будет непросто или, наоборот, просто прощаться с курением. Можно сказать о том, как важна мотивация и что без нее никуда. И много чего еще можно сказать! Но, думаю, упражнение будет более действенным на этом этапе, чем любая философия. Поэтому в идеале начитайте себе этот текст на диктофон и потом послушайте с закрытыми глазами. Но если совсем нет такой возможности, тогда просто читайте и параллельно представляйте.

**Важно!** Это упражнение нельзя делать чаще, чем раз в три месяца! Также противопоказаниями к нему и другим упражнениям в этой книге будет вот такой список:

- Имеющийся диагноз шизофрении, бредового расстройства, шизотипического расстройства, галлюцинаций, паранойи. ОКР.

- Возраст до 16-ти и более 60-ти лет.

- Тяжелая соматическая отягощённость: выраженная эндокринная патология, онкология, заболевания крови, сердца, печени, почек в стадии декомпенсации, острые инфекционные заболевания, генетические заболевания, тяжелые последствия инсультов, ЧМТ, олигофрении и старческие деменции, склонность к суицидам, длительный опыт употребления наркотических веществ, употребление наркотических веществ в настоящее время, хроническое употребление гормональных, иммунных препаратов, недавняя химиотерапия, длительная антибиотикотерапия.

- Температура тела выше 36,6 градусов

Почувствуйте свое тело, обратите внимание на те его участки, которые напряжены. А теперь переместите ваше внимание на расслабленные участки вашего тела.

Теперь представьте, что вы находитесь в некоем пространстве, в котором нет стен, потолка – только пол под вашими ногами. И теперь внутренне сосредоточьтесь на желании быть некурящим, независимым от этой привычки человеком.



Теперь посмотрите под ноги. Вы увидите, как у ваших ног оказался свиток. И теперь он начинает разворачиваться под вашими ногами и заполнять все пространство на полу, раскатываясь вперёд и назад, а также в стороны. Вы можете увидеть, что стоите на огромной карте. Это карта вашего пути к достижению поставленной цели – к тому себе некурящему, которым хотите стать.

А теперь вы можете наблюдать за тем, как то, что начерчено на карте начинает оживать. Перед вами возникает некий вид. Все объекты на этой карте становятся объемными и реальными. А вы стоите и наблюдаете за этим.

Теперь посмотрите: что вы видите перед собой? Видна ли ваша цель в каком-то образе с этой точки, в которой вы стоите или ее что-то загораживает? Хочется ли идти по тому пути, который вы видите? Какие чувства он у вас вызывает?

А сейчас, стоя там, повернитесь на 180 градусов и посмотрите, что находится за вами. Нравится ли вам то, что вы там видите? Какие эмоции вы испытываете, глядя на это?

И теперь измените в том, что вы видите, одну, только одну вещь, чтобы то, что открывается перед вами, стало вызывать более приятные чувства. Добавьте или уберите оттуда что-нибудь. Приблизьте или сделайте этот вид более отдаленным – так, чтобы он стал вызывать в вас положительные и приятные эмоции.

А сейчас снова повернитесь на 180 градусов и посмотрите: не изменилось ли что-то в том виде, который находится перед вами? Может, изменились чувства по отношению к нему? Или объекты теперь стали другими? Может, произошла перестановка? А может, все осталось по-прежнему?

Теперь отметьте в своем воображении чем-то ту точку, на которой вы стоите, чтобы потом ее было просто отыскать. Можно привязать там флажок или нарисовать какой-то знак.

Далее, когда вы отметили исходную точку таким образом, что легко сможете в нее вернуться, мы станем подниматься с вами вверх над этой точкой. Вы как будто взлетаете медленно на воздушном шаре или поднимаетесь на прозрачном лифте.

Теперь, поднявшись достаточно высоко, вы можете увидеть то, что раньше было скрыто от вашего взгляда. Вы можете увидеть путь к своей цели более отчетливо. Вы можете увидеть и почувствовать, что вам на этом пути нравится, а что нет..

Когда вы увидели и почувствовали этот путь, вы имеете возможность его изменить таким образом, чтобы вам очень хотелось по нему пройти. Вы мысленно можете изменить все, что видите свысока. Пока вы будете это делать, я приведу вам примеры, как другие меняли свой путь, чтобы вы почувствовали: там, в этом воображаемом мире можно изменить все. Кто-то менял густой и страшный лес на красивый парк с тропинками и фонтанами. А кто-то – скалистые пугающие горы на улицу в Париже с красивыми кафе, цветами в клумбах и на балконах домов. Кто-то – странные абстрактные фигуры на ярко раскрашенные красивые игрушечные формы. Бывало, люди меняли путь через глухое село на парк аттракционов. Самое главное: чтобы когда вы изменили свой путь, вам хотелось туда идти.

И теперь, когда вы сделали это, начинайте постепенно опускаться к той точке, в которой вы прежде стояли. Когда опуститесь вниз, посмотрите вновь на то что перед вами. Хочется ли вам идти туда?

Если да, то подумайте: какие три вещи вы хотели бы взять с собой в это путешествие? Может, это не предметы, а люди... Подумайте и выберите три любых объекта для этого пути.

Если желание идти туда не стало сильным, повторите подъем вверх и проделайте изменения, чтобы добиться сильного желания пройти по этому пути. А если это желание уже есть и оно достаточно сильное, сосредоточьтесь на нем. Когда оно будет максимально сильным, сделайте глубокий вдох и на выдохе откройте глаза.

## **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.