

БРОСИТЬ

ЖУРНАЛ

ЗА 5 ДНЕЙ

АНДРЕЕВА А.П

18+

Анна Андреева

Бросить курить за 5 дней

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57355376

SelfPub; 2021

Аннотация

Метод, предлагающий избавиться от никотиновой зависимости за пять дней. Брошюра написана живым, разговорным языком. Метод основан на духовных практиках.

Содержание

Среда. День первый. Решение	4
Четверг. День второй. Причины	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Анна Андреева

Бросить курить за 5 дней

Среда. День первый. Решение

Перед Вами брошюра по избавлению от табачной зависимости. Она была написана как можно кратко, и не занимает большого объема.

Все способы избавления от табака за редким исключением однотипны, и написаны они, видимо, не бывшими курильщиками. Эти все предлагаемые способы показывают, какой вред наносит табак, и вследствие этого по логическому заключению авторов, они должны (эти способы) привести курильщика к отказу от табака.

Может, они кому-нибудь и помогли, но, в общем, они производят скорее удручающее впечатление, которое хочется скорее забыть и не думать о них, чем отказаться от сигарет.

Книги посвященные проблемам табакокурения в основном написаны с отрицательной точки зрения. Авторы только и делают, что пугают курильщика, навязывая ему ещё и страхи. Можно подумать, что курильщики и так не знают о вреде никотина. Каждый человек, умеющий читать, знает, что никотин это вредное вещество, капля которого может убить

лошадь. Можно с точностью сказать, что происходит с курильщиком, когда он читает все эти книги. У курильщика от этих текстов в душе начинают скрестить чёрные кошки, сердце сжимается в тоске, в голове мечутся унылые мысли, типа «Ну когда же ты завяжешь? Бросай, пока не поздно». «С понедельника». «Нет лучше с первого числа месяца». И он с чистой совестью впихивает в себя пару, а-то и тройку сигарет, чтобы погасить тревогу.

Эти книги могут предупредить некурящих людей о бедах, которые приобретаются путем табакокурения. Но эти книги редко помогают курильщикам освободиться от сигарет.

Нет ни одной строчки, что собственно происходит с организмом человека, который бросил курить, что он получает, что он чувствует, что приобретает.

Все эти книги с самого начала малоэффективны, потому что не учитывают психологическое состояние курильщика. Книжки (методики) должны описывать его хорошее, позитивное, жизнеутверждающее, оптимистическое, здоровое и счастливое будущее без табака. Именно о его счастливом и здоровом будущем без табачных изделий. Потому что человек, который курит растительный наркотик, т.е. табак, не может быть здоровым априори. А если не может быть здоровым, то он не может быть и счастливым. Отсюда вывод: курильщики несчастные и больные люди, причем они этого и сами не замечают. А замечают только тогда, когда уже потеряна значительная часть здоровья.

Основная задача этого текста призвана не пугать курильщиков, а помочь им увидеть то, что они просто не могут видеть из-за затуманенного сознания, и помочь им найти самих себя, здоровых и счастливых, которыми они были когда-то в юности, пока не попали в этот ужасный плен никотиновой зависимости.

Текст сначала был написан академическим языком, но по прочтении показался таким скучным и был **адаптирован в обычную, живую, разговорную речь**. Так что эта брошюра не для эстетов, она преследует цель оказать практическую помощь как можно доходчиво и общедоступно. Текст разделён на главы, которые называются днями. Итак, вот Вам впереди пять глав, пять дней. Две первые главы читаются по два раза утром (днем) и на ночь перед сном, в них есть небольшие задания, которые желательно выполнить. Остальные главы читаются один раз перед сном (также по одной главе в день). Таким образом, вы закинете своему подсознанию информацию к размышлению, которую оно будет обрабатывать ночью, пока Ваше запрограммированное на курение сознание будет спать и не мешать.

Автор сам был заядлым курильщиком и употреблял табачную продукцию в течение 30 лет с большими и малыми перерывами, и поэтому знает на своём собственном горьком опыте, как трудно избавиться от этого наркотика. Бросить курить действительно легко, трудно – не начать снова. Собственно говоря, все курильщики бросают вечером и начина-

ют утром вновь травиться табаком.

Путь отказа от табака равен пяти дням, кто-то его проходит за четыре, а кто-то управится за один день. Всё будет зависеть от скорости вашего вхождения в осознанное состояние по отношению к табачной зависимости, т.е. от вашей способности выйти из сонного автоматического состояния в состояние бодрствования ума. То бишь, глазами видеть, а не только смотреть, и ушами слышать, а не только слушать.

Эта инструкция содержит пробелы, пустое пространство, которое желательно тут же, не откладывая на потом, заполнять. Отвечать на вопросы. Это такая как бы интерактивная инструкция. Сделано так по причине человеческой натуры ленивой. (Искать блокнот, тетрадь, «не хочу»), а здесь нужно лишь иметь при себе ручку и занести своё мнение, не сходя с места.

Но прежде чем начать восхождение к сверкающим вершинам здоровья, свободы и счастья, давайте обдумаем это Ваше решение. Какие причины заставили Вас прийти к этому заключению бросить курить? Напишите их здесь же, ниже:

У автора первый опыт отказа от табака был по книге Соколова Ю.А. «Как бросить курить». После четвертого занятия, было удивительное открытие. Оказалось, отказаться от табака было легко тогда, но пойти по этому пути не было никакого желания. Было такое чувство щемящей тоски и грусти. Стало жаль эту дурную привычку, потому что были курящие друзья, ежевечернее общение, разговоры, веселое времяпрепровождение. И решение отказа было отложено на будущее. Может быть, и Вы находитесь в такой же ситуации, только ясно еще не осознаете это? Так что проанализируйте свою жизнь, свое окружение. Может быть умом-то Вы и хотите не курить, но если капнуть основательно, разобраться в себе, понять, то окажется, Вы осознанно делать этого не хотите, и тогда любые методы избавления от табака Вам не помогут. А может Вам и не нужно избавляться от этой привычки? Поэтому для начала нужно уяснить, а действительно ли Вы хотите отказаться от табака. Люди часто лгут друг другу, это не секрет. Но вот-то, что они лгут сами себе, они этого могут даже и не замечать.

Отказываясь от табака, Вы должны четко знать, что следует. Если Вы написали в ответе; – «для здоровья, для сохранения времени, для экономии денег, из-за общественного осуждения, для доказательства моей силы воли, это для моей семьи, это для улучшения моего внешнего вида и т.д.», значит, Вы ещё не пришли к окончательному решению бросить. **И Вам нужно прочитать всю брошюру для при-**

нятия окончательного решения. А вот если Вы написали приблизительно так; –”не хочу быть курильщиком, надоел табак, обрыдли сигареты и их дым, уже тошнит, нужно откаться”. Значит, Вы готовы и можете даже сразу переходить к главе **СУББОТА. ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ. ПРАКТИКА.**

Но необходимо тут же, на берегу обсудить один подводный камень. Когда Вы освободитесь от этой заразы, от этой привычки отравления себя. Она может выползти совсем из другого места в более тяжелом и более опасном виде: замещение никотина в частности алкоголем. И тогда Вы вместо «друга» можете получить «товарища». Ни в коем случае не забывайте об этом и остерегайтесь этого. Тут можно процитировать: «Нечистый дух выйдя из человека и не найдя покоя, возвращается, видит дом не занятым, берёт с собой семь духов злейших себя и бывает для человека того, последнее хуже первого». Это как раз тот самый случай.

Так что курильщик должен сначала обсудить, обдумать, а чем он будет заполнять пустоту образовавшуюся. Ибо уверяю Вас, Вы будете иметь массу свободного времени и тело полное сил. Куда Вы его денете? Чем заполните? О чём будете размышлять, чем будете заниматься? Хорошо если Вы имеете своё любимое занятие или дело, или свое хобби, тогда всё в порядке, Вам волноваться не нужно. Но если Вы вне рабочего времени являетесь желудочно-пищеварительным трактом, поглощающим сериалы на диване, то Вам нужно крепко задуматься, куда Вы денете освободившиеся от та-

бака время. Иначе от скуки и ничегонеделания будете обречены, скатиться в другие способы отравления – алкопитие, например.

Теперь, когда Вы всё же желаете отказаться от привычки использовать табак, давайте проанализируем эту самую привычку, эту зависимость во всех аспектах, со всех сторон. Давайте посмотрим этой заразе в глаза, обстоятельно, открыто, не мельтеша и без суеты.

В нижеследующем пустом промежутке напишите, по каким причинам Вы курите. Из-за чего? Ведь не просто так Вы себя медленно с отяжкой, с наслаждением гробите, что-то же Вы получаете от сигарет взамен, или как Вам кажется, что «получаете». Как-то для себя Вы аргументируете потребление табачных изделий?

Итак, Вы выше обозначили причины, обычно они одни и те же у всех курильщиков. На следующий день мы с Вами обсудим эти представления, эти устойчивые доводы. После того как эти причины мы разобьём в пух и прах, у Вас не будет надуманных необходимостей травить себя. Таким об-

разом, мы уберём все возможные неудачи, все предполагаемые подвохи, все подводные камни, все мели на пути к достижению ВАШЕЙ ЦЕЛИ. Ибо ваша будущая победа – это отсутствие случайностей на поражение в настоящем.

А пока мы разберём, почему курильщик несчастлив. Многие наверно, сами себе сказали: «А вот я был счастлив, или я счастлив, хоть и курю». На это ответим, что Вы слепы, Вы так привыкли, так срослись незаметно с табаком, что забыли, как себя чувствует здоровый, энергичный, сильный человек. Вы уже вжились в роль хронического больного, что и не обращаете внимания на неудобства, на тревожные звоночки вашего организма. Обычно они начинаются после четырёх лет употребления табака. Первый звонок, это обычно мутные шарики размером с два миллиметра, вылетающие из лёгких. Но продолжение отравления себя приводит к прекращению и этой защитной реакции тела. Курильщик настолько слеп и в прямом и в переносном смысле (зрение тоже очень садится от табака, впрочем, после отказа восстанавливается через два, три месяца), что не задумывается об одышке, когда поднимается по лестнице или при вынужденной пробежке к остановке транспорта. Он не замечает свой бронхит или насморк, относя эти заболевания за счёт простуды. Ему и в голову не приходит мысль, что все эти болезни являются следствием состояния иммунной системы, израненной четырьмя тысячами вредными веществами табачного дыма. Ну и потом в обществе из-за кинофильмов суще-

ствуует ложная установка – в напряжённый момент, жизненно важный, дать в зубы сигарету, чтоб дым пошёл. Но тут действует и обратный закон – курильщик так же часто автоматически, подсознательно взвинчивает себя, свои нервы, окружающих, чтобы потом с якобы чистой совестью впихнуть в себя табак. Не всегда конечно. Но понаблюдайте за собой со стороны или за другими курильщиками, и Вы найдёте этому подтверждение, особенно это видно на примере курильщиков-руководителей. Отсюда вывод – у курильщика расшатана нервная система, он неуравновешенный человек. Человек унылый, боязливый, взрывной. Человек вспыльчивый, малодушный, сокрушённый, суетящийся, вечно в тревоге. Разве не так?

И если Вы после этого скажите, что курильщик может быть счастливым человеком. Ну не знаю. Счастливый человек – это, прежде всего, спокойный человек и свободный.

А разве курильщик свободен? Разве он свободен? Нет. Он находится в постоянном подчинении у никотиновой зависимости. Он постоянно должен заботиться о наличии у него табачных изделий.

И если у него вдруг они кончились, и его припёрло, он начинает метаться. И если это может и не видно внешне, то уж внутренне-то у курильщика напряг и такой стелющийся страх и досада. А теперь вспомните себя в похожих ситуациях, ниже опишите ваши ощущения, ваши мысли, ваши чувства в тот момент. Момент отсутствия пачки сигарет в кар-

мане.

Возможно, Вы выше написали, что с вами такого не случилось, и вы такого не испытывали. Скажем, вы обманываете сами себя, вернее не так, Вас обманывает Ваш мозг. И вот тут-то мы подходим к важному эксперименту, который описан и рекомендован у Соколова Ю.А.

Заключается он в следующем. Вам необходимо:

перчатки кожаные (можно краги), тампончики ватные, шапку-треух, можно ушанку, чтобы были тесёмки, темный платок или шарф для глаз. Ещё необходим пластырь и проволока. Далее начинаем выполнять задание. Внимание! Данный опыт выполнять строго под контролем помощника. Обматываем медицинским пластырем кончик сигареты. На этот пластырь колечком затягиваем проволочку и оставляем другой конец проволоки для держания в руке. Если пластыря с проволокой нет, можно взять на худой конец прищепку или пассатижи как держатель. Прикуриваем сигарету, НЕ ЗАТЯГИВАЯСЬ. Далее затыкаем нос тампонами, нахлобучиваем шапку-ушанку и завязываем тесёмки под подбород-

ком. Видок конечно стрёмный, вызывающий смех. Завязываем свои очи полотенцем или что Вы там нашли, чтоб не ржать над собой, надеваем перчатки и берём проволоку на ощупь, на которой дымится сигарета, курим таким образом. Впрочем, можете не ставить этот эксперимент, если Вы ленивы, или у Вас нет времени. Для тех же, кто всё-таки решил его сделать, необходимо запомнить ощущения, чувства, впечатления которые были вызваны табачным дымом таким образом. Опишите ниже реакцию вашего организма, ощущения в носоглотке, бронхах, лёгких, голове. Какое у Вас сердцебиение, какой пульс. Однако обратим Ваше внимание на предостережение Соколова Ю.А. о риске потери сознания!!!

У Соколова в группах обычно половина людей отказывалась от табака после этого опыта над собой.

Минус в том, что в книге Соколов не раскрывает главное, суть этого эксперимента.

Пояснение. Мозг, наш мозг нас обманывает из благих побуждений. Когда люди начинают курить табак, организм сопротивляется со страшной силой. Человек кашляет и плюёт-

ся и сморкается и слёзы у него из глаз текут, поэтому он вдыхает дым табака, не затягиваясь. Итак, в течение времени начальной стадии табакокурения. Но при хронической стадии неприятные симптомы как бы проходят, а вернее курильщик их уже не замечает, хотя у многих остаётся привычка сплёвывать после затяжки. Молодые же курильщики, не привыкнув ещё к никотину курят и харкают, курят и сплевывают. Если Вы вспомните, ещё 4-5 лет назад асфальт наших транспортных остановок был полностью оплеван. Это происходило не от бескультурья, а было вынужденным избавлением от ядов, вызванным неприятием никотина у молодых людей.

Тут же надо поблагодарить федеральную власть о принятии, в конце концов, антитабачных законов. Там, где власти потакают порокам людей в виде табака, алкоголя, азартных игр и т.д., а, ещё хуже, эти пороки рекламирует, и, уж хуже некуда, навязывают нам, такую власть даже наёмной нельзя назвать, которая не радеет о народе, такая власть преступна, она враг для своего народа.

Но вернемся к проблеме искаженного восприятия отравления сигаретами и пр. Рассмотрим, как мозг нас обманывает. После входа в стадию каждодневного употребления мозг приспособливает наши органы чувств к новой реальности, он как бы корректирует наши чувства и ощущения. Как бы переводит процесс принятия нами ядов в щадящий режим. Курильщик после начальной стадии теряет остроту восприятия. Но пагубное воздействие четырех тысяч вредных ве-

ществ осталось, в независимости от обмана вашего мозга. А опыт в ушанке показывает, что исключив органы чувств, мозг не может скорректировать ваше состояние. И вы видите, понимаете, что отвратителен табак так же, как и в первые дни привыкания к нему.

Четверг. День второй. Причины

Здравствуйте, курильщики и уже появившиеся экс-курильщики. Наглядный опыт с ушанкой, значит, для Вас не прошёл даром. Это замечательно. Мы Вас поздравляем. Вы смогли увидеть и понять, что в действительности представляет собой нынешние табачные изделия. Это уже давно не табак. Это не тот табак, в который клали мёд, анис, ванилин. Теперь сегодня с Вами будут происходить небольшие метаморфозы. Хотелось бы, чтобы Вы были готовы и не боялись. А встретили мелкие, досадные физические недомогания во всеоружии. Если Вы не травились со вчерашнего вечера, то самый пик неприятного состояния придется на вечер часов на восемнадцать, плюс минус два часа. Возможно, появление головокружения и/или просто шума в голове, а в области солнечного сплетения и/или в легких будет чувство распирания. Ещё возможны волны судорог проходящих по всему телу. Но это не обязательно у всех. Некоторые вообще могут не испытывать сих проявлений, поскольку имеют, например сравнительно не большой стаж отравления табачными изделиями.

Шум в голове и/или головокружение происходит от большого количества кислорода в крови. Ваш организм привык к кислородному голоданию, так, что возвращение к норме

приводит вот к такому эффекту. Наверно помните, когда городской человек попадает в лес, он испытывает некоторый дискомфорт в виде легкого головокружения. Эту проблему решаем так. Здесь выбивают клин клином. Вам необходимо помассировать уши, начиная с мочек (замечали наверно, когда человек находится в состоянии решения какой-то дилеммы, задачи, он автоматически потирает мочки ушей, таким образом, достигая дополнительного притока крови к головному мозгу для лучшей его работы). Массируйте всю поверхность ушей, и пожалуйста, с любовью, ведь это проекция всего Вашего организма. И отнеситесь к этому временному неудобству с радостью и пониманием того, что это первые признаки Вашего освобождения от вредных веществ. Поймите: наконец-то Ваш мозг имеет нужное количество O^2 (кислорода).

Теперь о дискомфорте в солнечном сплетении и/или легких. Табачище отбирало у Вас 25 % энергии. Мнение Соколова Ю.А. Думается, он приуменьшил, конечно, не специально. По ощущениям эта гадость, табачище, высасывает все 40%. Сейчас она, эта энергия скопилась у Вас. И центр, находящийся в месте солнечного сплетения, отвечающий за усвоение, накопление, преобразование и распределение **энергии**, просто в **шоке** (дисбалансе). Он (центр) просто не знает, что делать. Всё время на подсосе в скудости и мизерности, а тут такое «богатство» привалило. Так, что отнеситесь к этому временному неудобству не с точки зрения му-

ченичества с заламыванием рук и посыпанием пеплом своей головы, а с удовольствием. Чтобы избавиться от дискомфорта в области солнечного сплетения, Вам необходимо или потужиться или поприсесть. Если это невозможно по причине грузности фигуры сделайте следующее упражнение дыхательное. Начинайте дышать медленно и глубоко, как позволяют Вам лёгкие, семь-десять секунд, представляя, как Вы начинаете владеть этой **энергией**, затем приостановите дыхание на семь-десять секунд, представляйте себе, как распределяете эту **энергию** по всему телу. В завершении дышите еще семь-десять секунд равномерно и медленно, повторяя: «Сейчас я полностью овладел покоем и балансом, равновесием, чтобы обладать и управлять своей **энергией**».

Теперь о судорогах. По какой причине они происходят? Моё предположение не безосновательное, что это выработанный организмом антидот против вредных веществ табака, разносится по всему телу кровяным потоком, и, не находя угарного газа и никотина в крови, сотрясает организм. Впрочем, этого с Вами может и не происходить. У некоторых людей происходит переход из состояния курильщика в состояние антитабачника без каких-то коллизий и перипетий. Таким людям можно позавидовать. У них переход по щелчку пальцев или по щелчку выключателя, раз и свет зажегся, и он вышел из состояния наркотического табакизма по мановению волшебной палочки без всяких душевных и телесных, внутренних конфликтов.

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.