

A forensic scene on a white surface. A large, dark red blood splatter is the central focus. To the left, there are three bullet holes with jagged edges. Below them is a red fingerprint. In the center, a bullet hole is surrounded by a starburst pattern. Two bullet casing shells are visible: one in the upper right and one in the lower center. A yellowish stain is visible in the lower right. A small circular logo with '16+' is in the top right corner.

16+

Alex Po

Как бросить курить раз и навсегда

Книга, которая изменит всю вашу жизнь

Alex Po

Как бросить курить раз и навсегда

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Alex Po

Как бросить курить раз и навсегда / Alex Po — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга может стать чем-то большим, чем просто мотивация. Это жестокая мотивация, с помощью которой действительно можно бросить одну из самых сильных зависимостей - никотиновую. Не верите? Прочитайте книгу и скажите обратное. Здесь не имеет значение: курите вы или нет... Поддерживайте автора (меня) оценками, отзывами и подлинной критикой. Ваше мнение помогает мне развиваться и раскрывать разные социальные проблемы и делиться своими взглядами о жизни с вами. Я могу делать куда больше и уже намечается в будущем одна глобальная книга, которая возможно притянет всех любопытных к экранам мониторов и телефонов.

© Alex Po, 2019

© ЛитРес: Самиздат, 2019

Alex Po

Как бросить курить раз и навсегда

Ещё недавно я нервно покуривал раковые палочки и писал книгу о том, какие иллюзии окружают сигарету и наводил читателей на плохое мнение о сигаретах. Той самой книгой я пытался уберечь людей от курения, либо дать повод для размышления... Но какого было моё удивление, когда спустя буквально месяц в моей голове что-то переключило и я бросил эту привычку.

Начинаем историю. Меня зовут Алекс, мне 16. Первый раз я затянулся в 15 лет, в июле-августе 2018 года. То есть, стаж моего курения – 9-10 месяцев, в общем, – около года. Весь путь заядлого курильщика, ведь количество сигарет в день постоянно увеличивалось, а моё здоровье постепенно слабело и удалялось от меня.

Что рассказать о себе ещё? Я с детства больной ребёнок. Вечные боли в голове, переломы, в подростковом возрасте давление, постоянные болезни внутри, снаружи... Меня всю жизнь преследуют два моих верных друга: Болезнь и Неудача, но обо всём этом как-нибудь в другом произведении.

Что вы чувствуете, когда вы курите? Расслабление? Кайф? Всё это происходит из-за отравления ваших органов, а также из-за того, что ваш мозг окутан клубами дыма и в это время плохо работает. Рецепторы, органы, вся ваша пища и система пищеварения. Всё в момент курения идёт к чёрту и это я ещё молчу про разные неприятные болезни.

Но ведь ты был бы не против бросить? Правда? Хочешь открою секрет?

Ни один из способов бросить курить по типу: «капать на фильтр молоком», «заняться другим делом» или же «купить пластырь» не работают. Серьёзно? Очень смешно. Особенно, – насчёт пластырей. Никотин, спирт, мучное и сладкое – тот же опиум. Все эти вещества или продукты очень быстро вызывают привыкание и суть даже не в ломках, не в зависимости от никотина...

Я бросаю на данный момент всего неделю. Но за эту же неделю, но раньше я мог бросить, начать и так до бесконечности. Сейчас я чувствую свободу, я понимаю, что я похож на человека, который никогда и не курил. Не для окружающих, а лично для себя. Желания курить нет и даже при вдыхании дыма в себя через нос у меня начинается рвотный рефлекс и отвращение. Я не бросал курить. Я не собирался ничего делать нового. В один день я как обычно сказал себе «эта сигарета последняя», но кто же знал, что так будет на самом деле?

В чём же секрет? В голове. Для вас на психологическом уровне курение – занятие свободного времени, хобби, а возможно и любовь всей вашей жизни. Как это обернуть против сигарет?

Моменты. Это первое. Возможно на вас будут давить близкие люди, кто не курит и это будет вас напрягать. Только кто-то ответит «отвали», а кто-то задумается. Не считайте это попыткой достать вас, – воспользуйтесь этим шансом.

Рак, опухоли, мерзкие заболевания. А вот действительно... Задумайтесь, будьте максималистом. От части этот неприятный во мне компонент помог мне бросить курить. Каждый раз, когда вы кашляете, – «а вдруг у меня рак горла». Абсурд, но действует. Это ведь тоже давление и тоже психологическое.

Все проблемы от головы. Вы боитесь бросить курить, ведь вас не поймут, в вас не поверят, вы станете изгоем компаний, а девушки/парни будут обходить вас стороной. Я тоже так думал, мне тоже вечно хотелось с кем-нибудь покурить, ведь это же так наталкивает на разговор и хорошие мысли. Нет, – это огромное заблуждение. Разговаривать трезво намного лучше, чем под никотиновым опьянением.

В чём проблема сигарет? Вы становитесь ленивым, больным, вами проще управлять и скорее всего вы не понимаете насколько серьёзно всё запущено. Взрослые курят сигареты и 30 и 50 лет, но всё ещё живы. Это мнение – ещё одно заблуждение. Да, они живы, возможно они ещё могут пробежаться метров 100-200 или забраться на 15 этаж, но вы даже не представляете насколько это трудно для них. Вы видите взрослого дяденьку с сигаретой во рту, с опытом курильщика лет 40, но не задумываетесь, что когда он кашляет, чувство, что он выплёвывает бронхи и лёгкие одновременно.

Из своего опыта я понял одну вещь: все, кроме меня, искали любую причину своим болезням, но любимые сигареты ни разу не затрагивали. Все проблемы идут от них. Вы курите химию, она травит вас и разъедает органы. Тёмный цвет по всему организму? Это бред, это лишь ничто по сравнению с тем, – что на самом деле делает сигарета. Вы болеете не от сигарет, но они убивают иммунитет в ноль.

У курения нет плюсов, всё это сплошные заблуждения и выдумки. Закурить в первый раз может каждый, бросить – нет. Если ты бросаешь сигарету, – делай это навсегда. Представь, что был на героине... ты скажешь: совсем разные вещи, вещества, понятия... а я отвечу: если ты бросаешь и начал заново, то ты снова зависим. Каждая сигарета после поставленной твоей цели начинает всё заново. Каждая тяга, каждый вдох сводит твои результаты к нулю и ты начинаешь заново. Бросал 3 месяца, но каждую неделю выкуривал по сигарете? Сила воли, постоянность, но ты ведь куришь, ты проиграл. Не стоит уменьшать дозу, не стоит пытаться управлять зависимостью по чуть-чуть. Сломай сигарету каждый раз, когда берёшь её в руки. Не будь зависимым, не давай этой дряни управлять тобой. Каждая сигарета – пуля в твой висок. С каждой первой пулей ты умираешь.

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.