

Курение-не решение
Бросить курить за 3 дня

Бросить Курить Легко и Быстро



12+

НАТАЛЬЯ ПОНОМАРЁВА

Наталья Пономарёва
Бросить курить легко и быстро

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Пономарёва Н. Б.

Бросить курить легко и быстро / Н. Б. Пономарёва — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-99386-0

Каждый курящий человек мечтает о том, чтобы бросить курить, но почему-то не делает этого. Вы задумывались - почему? Автор — с большим стажем курения, с неудачными попытками бросить курить — смогла навсегда отказаться от сигареты. Знает, какие существуют «никотиновые ловушки», как мы попадаем в них и, самое главное, как их перехитрить. Вместе с ней вы перестанете курить легко и быстро! Книга написана доступным и простым языком. В ней даны задания, выполняя которые, вы постепенно придете к осознанному решению отказаться от сигарет раз и навсегда. Книга способна изменить к лучшему миллионы людей, сделав их счастливыми и свободными! Рекомендую книгу подросткам для профилактики от курения.

ISBN 978-5-532-99386-0

© Пономарёва Н. Б., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Предисловие автора	5
Глава 1	6
Глава 2	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Наталья Пономарёва

Бросить курить легко и быстро

Предисловие автора

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Эту книгу я пишу, чтобы помочь вам легко и быстро перестать курить! Помочь не только перестать курить, но и, самое главное, не начать делать это снова! Помните об этом на протяжении всего чтения! Даже если будете не соглашаться со мной и возмущаться от прочитанного. Все, о чем вы узнаете в моей книге, необходимо очень хорошо обдумывать. Постарайтесь менять свои взгляды! Задания, которые будут даны, помогут вам прочувствовать и понять, о чем я пишу, и научиться смотреть на сигарету и курящих людей со стороны! Я раскрою все тайны сигареты и дам советы, как преодолеть искушение! Вы научитесь обманывать «никотиновую ловушку» и будете сами управлять своей жизнью. Я очень надеюсь, что мои советы помогут вам легко и быстро перестать курить.

В книге изложено, с чем я столкнулась, когда бросала курить, и какие способы и страх помогли мне просто и без каких-либо усилий перестать это делать. Задания, которые будут в книге, вам необходимо будет выполнять, – нельзя, не сделав одно задание, переходить к другому! Для этого нужно завести дневник и записывать выполнение заданий. Дневник можно будет вести в самой книге, в телефоне, компьютере – там, где вам удобнее. При чтении книги бросать курить не обязательно – я постараюсь подвести вас к тому, чтобы к ее финалу вы сами захотели перестать курить и сделали это легко и быстро.

Глава 1

Принятия Наркотика

Начну немного о себе. Мне было 16 лет, когда я первый раз попробовала сигарету. На тот момент ее вкус мне очень не понравился, и курить я не стала. Поэтому тогда я не понимала людей, которые курят. Второй раз мне предложили сигарету, когда мне было уже 20 лет. Я пришла на день рождения к подруге, где предложили покурить за компанию, – я согласилась. Вначале вкус сигареты был отвратительным, но потом я попробовала вторую, третью сигарету – и мне начало нравиться. Думала ли я тогда, что стану зависима от сигареты на многие годы? Конечно, нет. Я думала, что в любой момент, когда захочу бросить курить, я сделаю это без особого труда. Но, к сожалению, все сложилось совсем иначе. Одним словом, тогда я еще не понимала, в какую «ловушку» я попала.

И вот наступил момент, когда я решила для себя, что больше не хочу курить. Первый способ, который я выбрала, чтобы перестать курить, – это сила воли. Как ни странно, но он не работает. Используя этот способ, очень мало людей отказались курить навсегда. А кто-то после первой неудачной попытки становится зависим от сигареты на всю оставшуюся жизнь.

Вспомните сами, сколько у вас было попыток бросить курить и чем они заканчивались? В основном крахом. Чем так коварна сигарета, что от нее сложно отказаться раз и навсегда? А тем, что нужно не только физическое излечение (т. е. полностью отказ от сигареты), но и психологическое. И я стала изучать «врага в лицо»: почему не получается легко бросить курить, как я считала ранее? Для начала я ознакомилась с составом сигареты и увидела, из чего она сделана:

- бутан – газ для зажигалок;
- метан – канализационный газ;
- толуол – технический растворитель;
- мышьяк – яд;
- кадмий – элемент, находящийся в батарейках;
- метанол – ракетное топливо;
- аммиак – средство для чистки туалетов;
- стеариновая кислота – свечной воск;
- уксусная кислота;
- угарный газ;
- краска;
- никотин** – самый сильный яд.

Никотин — это растительный алкалоид, который очень быстро формирует привыкание. Это и позволяет сравнивать его с наркотическими веществами.

Никотин – это наркотик, который вызывает зависимость у человека. Сигарета – это наркотик, и все, кто курят, – наркоманы. Если бы я знала заранее, когда начинала курить первые сигареты, что стану наркоманкой, я бы никогда в жизни этого не сделала. В мире эта информация скрывается, и ей не уделяется особое внимание – сейчас я знаю, для чего это делается, к этому я вернусь чуть позже. И то, что **ты наркоман**, мой друг, —это одно из главных принятий этой книги. **Курение – это вовсе не привычка**, как считают многие люди, а **НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**. Если вы это не примите и не согласитесь с этим, то ваша попытка бросить курить будет безуспешна. Знаю, что вы сейчас возмущены, но, к сожалению, это правда.

Чтобы понять, о чем я пишу, сделайте первое задание.

Задание №1: не курите с утра до вечера и запишите, что с вами происходит.

Ваша запись:

Запись в моем дневнике:

«У меня страх, что нет сигарет. Как я без них? Я на нервах, на всех кричу, раздражена, меня очень тянет снова покурить. На улице дождь и холод, но меня это не останавливает, я все равно бегу покупать сигареты. Думаю, что это последняя пачка сигарет, а потом я обязательно брошу!»

Если вы бы знали, сколько раз это будет еще происходить...

Задание №2: поговорите с курящими людьми и узнайте у них, пробовали ли они бросить курить и почему не смогли?

Ваша запись:

Запись в моем дневнике:

«Сегодня я разговаривала со своим отцом. Он рассказал, что очень много раз пытался бросить курить, но тяга (зависимость) была выше его, и папа так и не смог победить сигарету (никотиновую зависимость)».

Я помню себя некурящей и понимаю, что со мной раньше такого не происходило. Тогда у меня возник еще один **вопрос: почему на вкус сигарета**

такая отвратительная, но она стала мне нравиться, и я не могу так просто отказаться от нее?

Задание №3: попробуйте сами ответить на этот вопрос. Чтобы лучше прочувствовать, купите другие сигареты и при первой затяжке запишите, что вы ощущаете?

Ваша запись:

Запись в моем дневнике:

«Сегодня я попробовала другие сигареты – более сильные и с другим вкусом. Первая затяжка была отвратительная, я раскашлялась, но курить не остановилась. Следующие затяжки мне уже стали нравиться. Как может нравиться то, что на вкус отвратительно? Я же не могу есть пищу, которая мне неприятна на вкус? Значит, в сигарете присутствует что-то такое, что заставляет полюбить то, что вызывает отвращение. Я поняла, что это действие наркотика. Он притупляет вкусовые рецепторы человека, и поэтому сигарета начинает нравиться».

После записей в дневнике, которые я перечитывала много раз, я поняла, что у меня зависимость от сигарет. Я наркоманка.

Никотин убивает человека постепенно, в отличие от более сильных наркотиков (героин, кокаин).

Следующий **вопрос**, который я задала сама себе: **почему, когда я пытаюсь бросить курить, я становлюсь раздраженной и часто кричу? Ведь, по сути, это мое желание, и я должна радоваться, что иду к своей цели.**

А получается все наоборот. Я стала изучать, как влияет на человека наркотик, и поняла, что все, что со мной происходило, – это влияние наркотика. Здоровый человек сам распоряжается своей жизнью, в то время как **зависимым человеком управляет наркотик. Это и есть «никотиновая ловушка». Попадая в «никотиновую ловушку», вы становитесь рабом наркотика.**

Тогда я решила разобраться со всеми «никотиновыми ловушками», понять их с точки зрения психологии и обмануть их. Первое, что я сделала: начала радоваться каждому часу, когда не курю, заменила слово «бросать» на слова «**я не хочу больше курить**», потому что бросаем мы что-то любимое, важное и дорогое нам. **И страх потери прошел.**

Задание №4: проанализировав ваши записи в дневнике, ответьте себе честно на вопрос, согласны ли вы, что сигарета манипулирует вами?

Ваша запись:

Если вы не получили положительный ответ, то вернитесь к первому заданию и снова все повторите.

Глава 2

Мифы. Страхи. Иллюзии сигареты. «Никотиновые ловушки»

Задание №5. Ответьте на вопросы:

1. Почему вы начали курить?

2. Почему вы курите?

Ваша запись:

Запись в моем дневнике:

«Я стала курить, потому что мне на тот момент казалось, что это круто! Чтобы меня приняли в компанию: все курят, и я буду курить (кстати, многие подростки начинают курить именно из-за этого). Дальше – интереснее: я думаю, что сигарета снимает стресс, дает возможность расслабиться и решает проблемы. Я могу сосредоточиться только с ней. Сигарета – это друг, потому что она меня успокаивает. Сигарета побеждает скуку, не позволяет расползтись, дает уверенность в себе, с ней легче общаться. Сигарета – это привычка, сигарета – это ритуал (покурить после обеда или утром за чашечкой кофе).

Все, что я перечислила выше, оказалось лишь страхами и выдуманными мифами, иллюзией («никотиновой ловушкой»), которые нам навязывает общество, реклама и мы сами. Давайте остановимся на этом подробнее.

«Никотиновая ловушка» – это то, что загоняет человека в рабство наркотика: **мифы, страхи и иллюзии.**

1. Курю, потому что круто! Слово «круто» придумали маркетологи. Слово это помогает лучше продавать продукт и получать баснословные деньги. Как же они это делают? Помните, в самом начале книги я писала о том, что сигарета – наркотик и это в мире не афишируется? Разгадка кроется в том, что табачные компании на курящих людях зарабатывают миллиарды. При этом антиреклама никак не действует. Думаете, что пачка сигарет со страшным фото (рак горла, легких, бесплодие, импотенция и т.д.) как-то влияет на курящих людей? Нет, конечно! Они этого даже не замечают. А если и увидят, то просто выкурят сигарету, успокоив себя, что с ними такое не произойдет.

Самую эффективную рекламу, которая подталкивает нас курить, показывают в фильмах, сериалах и в интернете. Задумайтесь, какие герои там курят? Конечно же, крутые, сильные, храбрые, уверенные в себе, умные. Но в жизни многие из этих актеров и не курят. А человек подсознательно понимает: чтобы стать сильным, храбрым и крутым, достаточно просто курить. Сам того не подозревая, он попадает в «никотиновую ловушку», в которой очень

много теряет – **здоровье, время, энергию и деньги.**

Вспомните состав сигареты в первой главе. Сейчас вы понимаете, что **сигарета, кроме того, что постепенно убивает нас, больше дать ничего нам не может.**

Задание №6: проанализируйте рекламу, которую используют табачные компании в кино, в интернете. Запишите, какие герои курят в фильмах?

Ваша запись:

Запись в моем дневнике:

«Сегодня посмотрела фильм «Крепкий орешек» с Брюсом Уиллисом. С сигаретой ассоциируется, что он крутой, сильный и волевой человек.

Смотрела фильм «Титаник». Курящих людей очень много. Девушки из высших слоев общества с сигаретой в руках создают образ элегантных, самостоятельных и деловых женщин.

Сигарета присутствует не только в кино, но и в мультфильмах, которые смотрят дети. Например, в «Трое из Простоквашино» курит отец дяди Федора, что создает иллюзию, что курящий человек умный и уверенный в себе.

2. Принятие в компанию – тоже иллюзия. Куришь ты или нет, это не запрещает людям с тобой общаться. Я, например, в юности, когда еще не курила, и сейчас, когда уже не курю, спокойно общаюсь с теми, кто курит, и «белой вороной» себя не чувствую.

3. Сигарета снимает стресс и расслабляет. Так наркотик влияет на человека, но через пару часов вы снова будете хотеть курить – и появляется стресс.

Представьте, что вы хотите курить, но закончились сигареты или сейчас курить нельзя, что происходит? Вы опять испытываете стресс, и напряжение растет. Поэтому именно сигарета создает стресс и напряжение.

Наркотик управляет человеком. Для примера вернитесь к первому заданию книги. Многие из вас наверняка написали, что были раздражены, постоянно находились в напряжении, потому что очень хотели курить. В итоге сигарета не ведет к расслаблению, а лишь усугубляет состояние человека и постоянно держит его в напряжении.

Я научилась снимать стресс и расслабляться другими способами: спортом, вязанием, общением с людьми, занимаясь любимым делом.

4. Сигарета помогает решить проблему – еще одна «никотиновая уловка». У вас проблема, вы взяли покурить, и проблема куда-то делась? Ничего подобного, проблема как была, так и осталась. Вся жизнь заключается в проблемах. Я научилась решать их без сигареты, поняв, что решение проблем – это и есть счастье. Одна из мудростей духовного лидера Тибета, Далай-ламы, гласит: *«Если проблему можно решить, то не стоит о ней беспокоиться, если ее решить нельзя, то беспокоиться о ней бесполезно!»* По такому принципу я живу сейчас, и чем больше у меня получается решать свои проблемы, тем я больше расту как личность.

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.