

Давид Кипнис

**Как 100%  
бросить курить  
или  
полюби себя  
и измени  
свою жизнь**



Давид Кипнис

**Как 100% бросить курить, или  
Полюби себя и измени свою жизнь**

«Accent Graphics communications»

2013

## **Кипнис Д.**

Как 100% бросить курить, или Полюби себя и измени свою жизнь /  
Д. Кипнис — «Accent Graphics communications», 2013

Автор, доктор Давид Кипнис, специалист по рефлексотерапии, член общества иглотерапевтов Израиля, автор нескольких методик, одна из которых «Как 100 % бросить курить». Сам он курил на протяжении 35 лет по 2 пачки сигарет в день и думал, что точно никогда не сможет бросить курить, хотя, как врач, прекрасно понимал, какой вред причиняет своему здоровью. Все свои попытки и испытания разных методов бросить курить изложил в своей книге, где подробно описал, как шёл к своей цели, как из набора разных способов выкристаллизовался его собственный метод, благодаря которому доктор Кипнис уже 7 лет не курит и помогает другим бросить курить. Самое интересное, что этот метод абсолютно бесплатен и невероятно эффективен. Пользуясь им, Вам больше не нужно ходить к врачам, разным целителям и записываться на всевозможные процедуры. Метод, предлагаемый в книге, настолько прост и доступен, что поистине подходит каждому. Очень важно то, что книга написана врачом. Он отлично разбирается, в каких индивидуальных случаях, какие шаги лучше предпринять. А позже, если бывает нужно, доктор Кипнис с радостью помогает всем, до конца разобраться с деталями, консультируясь с ним через Интернет. Главной находкой автора стало то, что он не только помогает людям бросить курить, но и помогает им захотеть этого. Захотеть по-настоящему, с таким желанием, с которым можно свернуть горы. За это ему благодарны пациенты из разных стран, которые помимо расставания с сигаретами стали совсем по иному относиться к себе, к жизни и ко всему окружающему миру.

© Кипнис Д., 2013

© Accent Graphics  
communications, 2013

## Содержание

Дорогие друзья!	7
Проблема миллионов	8
Кто научил нас курению?	10
Первые учителя курения – американские индейцы	11
Завоевание Старого Света	12
Государственная «поддержка» курильщиков	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Давид Кипнис**  
**Как 100 % бросить курить, или**  
**Полюби себя и измени свою жизнь**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Дорогие друзья!

Я рад, что сейчас вы читаете эту книгу.

Рад потому, что вы сейчас на верном пути: вы хотите стать здоровее и ищете способ бросить курить. И уже если вы действительно хотите этого, будьте уверены – у вас получится.

Я знаю: бросить курить очень непросто. И вроде осознаешь, что физически это несложно, и вот буквально с завтрашнего дня можно взять и просто отказаться от сигарет – а в этот самый завтрашний день с той же лёгкостью, с которой собирался бросать, переносишь начало здоровой жизни ещё на день, достаешь пачку, зажигалку и повторяешь привычный ритуал...

Наверняка, вы уже перепробовали множество методов, только всё без толку. Аллен Карр, «железобетонный» метод – не помог. Пластыри – электронные сигареты – жвачки тоже не дали результата. Возможно, вы даже пробовали гипноз или специальные таблетки. А курение, как было привычкой, так и осталось.

Я тоже когда-то через это прошёл. Пробовал, разочаровывался, отчаивался. Но курить бросил. Хотя успел заработать серьёзнейшие болезни. Подробнее об этом я расскажу чуть позже. Вам, возможно, повезет больше, и вы расстанетесь с сигаретами, сумев сохранить здоровье.

Кстати, я не представился. Меня зовут Давид Кипнис, мне 58 лет, из которых 35 лет я курил, а последние 7 лет не курю и помогаю людям избавиться от этой вредной привычки. Я – врач, специалист по рефлексотерапии. Для тех, кто не знает: рефлексотерапия – это лечение с помощью воздействия на биологически активные точки на теле человека.

К рефлексотерапии относятся акупунктура, электропунктура, лазеропунктура, магнито-пунктура, термопунктура, акупрессура и т. д.

За свою рабочую практику я вылечил множество пациентов, но, пожалуй, наибольшим своим достижением считаю то, что сумел сам бросить курить и помочь многим людям. И когда понял, что наконец-то жизнь без сигарет началась, очень удивился тому, что это случилось вовсе не благодаря какому-то одному методу. Все они – и физические, и медицинские, и психологические – лишь инструменты. Но вот как ими пользоваться, какие из них нужны в конкретном индивидуальном случае, как их совместить – не пишется нигде.

А знаете, какая самая большая проблема курильщиков, которые хотят бросить курить?

Думаете, это зависимость и физические муки отвыкания? Или необходимость по-новому адаптироваться к обществу, которое уже знает вас, как заядлого курильщика?

**А вот и нет.**

## Проблема миллионов

Главная проблема курильщиков – это отсутствие настоящего сильного желания, с которым можно побороть любую проблему. Когда такое желание появляется – работает любой метод. Когда его нет – тщетно всё.

Желание – это чуть больше, чем простая мысль «было бы неплохо бросить». Оно должно быть куда сильнее, чем желание курить. Всё-таки, здесь нужно не только бросить, но и поменять многие другие привычки. И почти всегда – перестроить самого себя. И поверьте, эти вещи куда более сложны, чем отказ от сигарет.

Скажу честно: когда я перестал быть курильщиком, мне показалось, что тот способ, вернее – целая пачка способов, которые помогли мне, сработали только в моём случае. Слишком много я вложил сил, времени, мыслей и других ресурсов в свою победу над сигаретами. И я не знал и сомневался, поможет ли это другим.

Однако я ошибся. И хорошо, что ошибся. Ко мне обратился знакомый моего приятеля с просьбой помочь ему бросить курить, и я рассказал ему, как у меня это получилось. Я не знал, сработает ли это в его случае – я просто поделился своим успешным опытом. Как вы думаете, сработало то же самое у него?

Вот, почитайте отзыв этого человека:

«Добрый день, д-р Давид!

Пишет вам Борис, ваш бывший пациент. Сегодня исполнилось уже 6 лет, как я не курю. Вы меня наверняка помните, так как я Ваш первый пациент и пишу вам раз в год, в годовщину моего избавления из сигаретного плена.

После 30-ти лет плена вы меня освободили и сделали свободным и счастливым человеком, не зависимым более от сигарет. Я и вся моя семья очень благодарны и желаем вам крепкого здоровья и долгих лет, чтобы вы могли помогать людям, как вы это делаете сейчас.

P.S. Напомню вам о себе через год. СПАСИБО!!!»

Потом были ещё знакомые и незнакомые люди. Много людей. Я обучал их, что и как нужно сделать для победы над сигаретами. Они делали – и расставались с курением. Причём расставались не мученически, а радостно и быстро.

Среди этих людей были и те, кто курил всего несколько лет, а были и заядлые курильщики, для которых нормой были две пачки сигарет в день.

Не подумайте, что я открыл Америку или изобрёл новый простой способ бросить курить. Нет, кнопки «бросить» не существует, так же как нет и кнопки «разбогатеть» или «похудеть». Везде для достижения успеха нужно что-то делать, работать. Только работать нужно в правильном направлении.

Смотрите: усилия, которые делает над собой домохозяйка, севшая на новомодную диету, во много раз превышают усилия, которые она бы приложила, если занималась бы в фитнес-клубе. Всё-таки, спорт и полезнее, и понятнее организму. И главное – он дарит положительные эмоции. Никто из спортсменов-любителей не жалуется на страдания и постоянные психологические проблемы во время тренировок. А сидящие на диетах женщины – жалуются. Терпят голод, переживают стрессы и нервные срывы. И посмотрите, кто из них получает нужный результат в виде стройной талии, гладких бёдер и хорошего самочувствия?

Так же и курильщики. Одни насилюют себя, страдают, платят деньги врачам, разным целителям или производителям разнообразных средств – и не добиваются успеха. Другие же ни секунды не мучаются, слушают свой организм, получают удовольствие от изменений в нём – и с лёгкостью бросают.

Простому говоря, для того, чтобы бросить курить, я не сделал ничего уникального, нового и особенного, а лишь применил вместе с известными способами некоторые методики и знания,



которые к курению вроде бы не имеют никакого отношения. И я считаю, что именно в них и кроется залог результативности: они дали то самое истинное желание себя изменить. А все способы по отказу от курения были простыми техническими инструментами, которые помогли мне с практической стороны дела. Поэтому, даже если вы знаете всё (или думаете, что знаете) про пластыри, никотинзаместительную терапию, иглоукалывание и ещё десять способов бросить курить – я расскажу вам ещё очень много нового и интересного. Причём не только про способы, как бросить курить, но и про вас самих.

Объясню на примере: представьте ребёнка, который тянется за яблоком на дереве. Положите перед ним три доски, молоток и гвозди, из которых можно сделать небольшую скамеечку. Она ему нужна, он хочет дотянуться до яблока, пробует махать досками, кидать в ветку молоток – но всё без толку. Фрукты остаются на дереве.

Объясните ребёнку, как сколотить из предложенных инструментов подставку – и через несколько минут ребёнок будет лакомиться яблоками. Быть может, с побитыми пальцами и в окружении погнутых гвоздей, но результат будет.

Так и с сигаретами. Пока мы курим мы – дети, которые не знают, как собрать воедино механизм для избавления от вредной привычки. Всё, что нам нужно – узнать, какими инструментами и как нужно пользоваться. Вот именно об этом я и рассказываю людям, которые приходят ко мне за советами. И только потому, что у всех это срабатывает, я смело сел писать эту книгу. Так я смогу поделиться этими знаниями со значительно большим количеством людей. И с вами – в том числе. А в дальнейшем – с радостью помогу вам в вашем конкретном случае.

Если у вас останутся какие-либо вопросы – я обещаю на них ответить. Просто напишите мне на почту: [kipnis28@gmail.com](mailto:kipnis28@gmail.com)

Но для того, чтобы курение легко побороть, его, как сильного соперника нужно знать в лицо. Поэтому для успеха в нашей затее нам потребуется небольшая теоретическая подготовка.

## **Кто научил нас курению?**

Курение смело можно назвать одной из самых распространённых вредных привычек во всём мире. Пожалуй, даже людей, грызущих ногти, меньше, чем курящих сигареты, сигары или трубки.

Сегодня по данным Всемирной Организации Здравоохранения среди населения всего мира около 20 % – это курильщики. И такую популярность непонятная многим привычка дышать сигаретным дымом приобрела совсем недавно – значительно позднее, чем появились в мире алкоголизм и наркомания.

Как же мир познакомился с этим пагубным пристрастием?

## **Первые учителя курения – американские индейцы**

Всем известно, что табак в Европу привёз Колумб. Именно на судне El Nino из его флотилии находились сухие листья табака, которые великий мореплаватель привёз в Европу в качестве презента от диких и нецивилизованных индейцев.

Там, на Карибских островах, ныне называемых Тринидад и Тобаго, а также в Бразилии, Перу и Чили, у индейцев курение табака было известно и популярно с доисторических времён. Ароматным дымом они угощали дорогих гостей, совместное раскуривание трубки считалось верным знаком согласия и перемирия, а отказ от курения – оскорблением. Курили там все – мужчины, женщины и дети. И далеко не всегда одни только табачные листья.

Ничего удивительного не было в том, что первым гостям из неведомого мира индейцы предложили именно табак. Более странным было то, что курение европейцам понравилось: тогда подобные вещи считались прерогативой ведьм, а за вдыхание и выдыхание дыма в тогда ещё недалёкую эпоху инквизиции вполне можно было угодить на костёр.

Тем не менее, именно Колумба считают первооткрывателем табака для европейцев. Чуть позже первые трансатлантические галеоны привезли на Канары первые семена и живые кусты табака. В условиях Средиземноморья это растение почувствовало себя очень хорошо, и многие садоводы и цветоводы начали выращивать его только благодаря прекрасным большим белым цветам.

## **Завоевание Старого Света**

На этой декоративной миссии табак мог бы и остановиться. Курение его не сразу стало популярным – в промышленных количествах он не выращивался, а курили его в основном бедняки и портовые грузчики.

Большую роль в дальнейшем распространении табака сыграла всё та же Америка. Конкистадоры, покоряя индейские народы, к курению пристрастились не меньше самих индейцев. И привычка эта стала своего рода заокеанской романтикой. Каждый путешественник или политический деятель, побывавший в Америке, желая похвалиться тонкостью вкуса, обязательно доставал сигару или трубку. Курение стало модным.

Важную роль в распространении курения сыграли врачи: считалось, что окуривание больных табачным дымом может излечивать от болезней кожи, а во Франции при дворе курение использовали для борьбы с зубной болью и болезнями суставов.

Именно для лечебных целей табак стал выращиваться в промышленных масштабах. А дальше уже подтянулись те, кто курил ради удовольствия.

## **Государственная «поддержка» курильщиков**

Сразу заметим, что на самых ранних этапах появления табака в Европе правительства практически всех стран установили строгие запреты на его курение.

В Великобритании, например, курильщиков приравнивали к колдунам и приговаривали к смертной казни через обезглавливание. В Турции за курение сигареты сажали на кол, а в России били палками и отрезали нос. Бесспорно, те методы были куда эффективнее современной социальной рекламы.

Тем не менее, уже в те времена курение стало одним из атрибутов особ высшего света. Трубка у мужчины или сигарета в мундштуке – у женщины неожиданно быстро стали символами элегантности и утончённости. И курить потихоньку начинали персоны, наказывать которых не мог никто. Например, Пётр Первый после посещения Голландии стал заядлым любителем курения.

## **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.