

18+

Нелли Давыдова



# КУРИТЬ НЕЛЬЗЯ БРОСИТЬ

ХАКЕР-БООК, ЖЕЛАЮЩЕМУ  
БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ И СВОБОДНЫМ

**Нелли Давыдова**  
**КуриТЬ нельзя бросить.**  
**Хакер-book, желающему быть**  
**некурящим и свободным**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66878038](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66878038)*

*ISBN 9785005575333*

**Аннотация**

Чтобы бросить курить, не нужно бросать курить. Интересно, как это? И задумывались ли вы, почему заменители сигареты и сила воли не дают результата или помогают лишь на время? Ответ на эти вопросы вы найдёте в книге «КуриТЬ нельзя бросить». И вот ещё хорошая новость: если вы курили, бросали, а потом снова срывались, то эта книга точно для вас. Вы не безнадёжны! В книге автор разбирает шаблоны мышления, токсичные убеждения, страхи, привязывающие к сигарете, лишаящие энергии, красоты, здоровья...

# Содержание

Об авторе	5
«Курить нельзя бросить»	7
Ну что, вы готовы стать свободным и некурящим?	10
Вы вернулись?	20
Нейронные связи и мышление	29
Отказ от курения или	35
Самый главный страх —	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Курить нельзя бросить Хакер-book, желающему быть некурящим и свободным**

**Нелли Давыдова**

Этот хакер-book является охраняемым объектом авторских прав! Воспроизведение текста хакер-book или его частей разрешается в сети Интернет с обязательным указанием имени автора и активной гиперссылки на источник.

© Нелли Давыдова, 2022

ISBN 978-5-0055-7533-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Дорогой мой читатель, благодарю тебя, что нашел время для прочтения этой книги.

Давай с тобой познакомимся. Меня зовут Нелли Давыдова, и то, чем я занимаюсь, я не могу назвать каким-то определённым словом. Это просто мой стиль жизни – изучать природу своего «Я». Изучать свое божественное происхождение, глядя на мое продолжение во всём этом мире и на людей, как в зеркало.

При изучении себя мне необходимо взаимодействие с собой же, то есть с этим миром, с вами. Поэтому я несу те знания, которыми владею, через вас к самой себе. Это меня умножает и расширяет.

У меня есть блог, где я делюсь видением своей картины мира. И могу громко заявить, что помогла уже десяткам тысяч людей решить свои проблемы в разных сферах жизни, работая через мышление. И на моём канале скоро станет чуть больше двадцати пяти тысяч отзывов о моей работе.

Я от души благодарю всех вас за то, что вы есть. Мы есть, и это лучшее, что могло случиться, чтобы существовал этот

прекрасный мир.

Благодарю и мысленно обнимаю.

# «Кури́ть нельзя́ броса́ть»

Я уже заочно и глубоко вас уважаю за то, что вы взяли мой хакер-book, чтобы начать новую жизнь. Вы приняли решение. И, смею вас заверить, это достаточная причина стать некурящим. Да, ваше решение уже запускает череду событий, которые сделают вас таковым.

Прочитав до конца, вы скажете себе: «Ну, наконец-то. Да, я – некурящий, я освободился, я свободный человек», – и много других слов и эпитетов услышите от себя. Скажете сами, без каких-либо установок и моих рекомендаций.

Вы, возможно, легко стукните себя по лбу и произнесёте: «Вот глупец. Почему я раньше это делал, в чём смысл? Теперь-то я, наконец, свободен». Это будет исходить от вашего сердца, и решение вы примете сами. Я лишь акцентирую внимание на нескольких моментах, которые являются странными, шаблонными заблуждениями насчёт курения.

Я даже выбрала название книги «Кури́ть нельзя́ броса́ть», чтобы вы сами сделали выбор, и поставили запятую в любом месте, где понравится, после прочтения. А сейчас вы можете даже курить, наслаждаясь сигаретой и чтением одновременно. Нам не нужно бросать курить вообще. Ни сейчас,

ни потом, вообще бросать не придется ничего. У вас просто сменится реальность, и вы станете некурящим человеком. Все очень просто. Никаких сложностей вообще нет. Это ум нам все время подкидывает миллион вариантов, почему это сложно. Не верьте ему. Когда разберемся, вы поймете.

Также хочу добавить, что неважно, что вы курите: вейп, электронные сигареты, обычные сигареты, нагреватели табака, бамбук, любую травку. Это все не имеет значения. Эта книга поможет понять, почему у вас такие пристрастия, для чего вы это делаете, и что все эти варианты по своей сути одинаковы. А по аналогии с моим методом, который я предлагаю, вы сможете разбираться с любыми зависимостями: еда, алкоголь, наркотики.

И это далеко не все ее возможности. Они гораздо шире, чем можно подумать на первый взгляд, ведь это не просто книга о курении. Книга получилась универсальной. Я люблю убивать сразу нескольких зайцев. Даже некурящие люди, прочитав ее, поймут, как много зависимостей в нашей жизни, на которые мы опираемся, как на костыли. Но эти костыли только тормозят наше движение к полноценной жизни во всех сферах: финансах, личных отношениях, здоровье, хобби.

По аналогии со страхами курильщиков, можно постепен-



но убирать препятствия в проблемных жизненных вопросах. Убирая страхи, надуманные в голове, мы быстро и безболезненно меняем жизнь в реальности. Вот такая доказанная взаимосвязь внутреннего мира с внешним. Многие мои подписчики и друзья применяют эти принципы для решения проблемных вопросов. Десятки тысяч отзывов подтверждают это. Проверьте и убедитесь, насколько четко работают эти правила.

# Ну что, вы готовы стать свободным и некурящим?

«Ой, я еще думаю...». Возможно, проскользнет такая мысль, что «я пока не знаю, хочу или не хочу бросать».

Stop it, Стоп, это все «страх» в нас всегда говорит. Страх чего-то лишиться. Но, когда вы поймете, что мы ничего не лишаемся, и еще бонусом только приобретаем, то сомнений и не останется. Плюсом мы развеем самое великое заблуждение ума – это заблуждение, что я «хочу курить» и «мне это нравится».

Нам не нравится и никогда не нравилось (и пока не спорьте). Остановите, на время, волну возмущения. Поспорим после прочтения.

Итак, перестаньте сомневаться хотя бы пару часов, пока читаете. Согласитесь, если вы взяли книгу «Курить нельзя бросить» в руки, то хотите стать некурящим человеком. Согласны? Ответьте уже: «Да». Покивайте, иначе, зачем это всё читать?

Кстати, перед тем, как выпустить эту книгу в свет, я со-

брала фокус-группу. Она была очень разнообразна: мужчины и женщины, желающие стать некурящими. Они пробовали бросать различными способами множество раз. Были и те, кто недавно решил не курить и ещё не пробовал бросить, с убеждением, что бросят в любой момент. Также были активные сопротивляющиеся. Например, мои родственники и знакомые заявили, что ни под каким предлогом не бросят курить, так как любят это дело и их всё устраивает.

Конечно, улыбнувшись, я подсунула им мои черновики. Предлог был такой: «Вы просто прочтите, бросать необязательно. Мне нужно знать ваше мнение для того, чтобы улучшить эффективность своей книги. Обратная связь поможет глубже понять курильщика. Я смогу найти больше шаблонных убеждений в курении, которые смогу развенчать. Именно тебе не нужно будет бросать курить. Чтение ни к чему не обязывает, просто помоги мне». Я, конечно, добилась своего благодаря этой хитрости во благо их самих и последующих читателей.

Стаж курения участников фокус-группы также был различным – от 5 до 45 лет. Я увидела: неважно, какое количество сигарет в день вы курите, стаж курения, ваш возраст. Вы желаете курить, потому что у вас начисто промыты мозги. Вы даже не замечаете этого. Или хотите бросить, но не получается. Вы делали это множество раз, и, кроме отчаяния,

ничего не получили. Пол человека тоже оказался неважным. Можно достучаться до каждого, и навсегда сделать его свободным и счастливым. Не бывает такого, что на определённую группу это не работает. Работает на всех.

Я вам так скажу: если вы внимательно внемлете всем словам, каждому предложению, осмысленно впитаете эту информацию, то станете свободными от этой зависимости навсегда. Никаких усилий воли, страданий, переживаний и тяги не будет.

Прочтите, что написали участники эксперимента. Я не буду выкладывать здесь все отзывы, сохраню их на канале. Если захотите, сможете ознакомиться с ними там. Вот обратная связь от некоторых участников с полностью сохранённым стилем автора:

«Давно я подумывала бросить курить, но всё откладывала на потом: не время, стресса итак куча. Если ещё и бросить курить, то это дополнительный стресс для организма. Так я себя успокаивала и, как оказалось, круто обманывала. Ведь подходящий момент может никогда не наступить. Случайно увидела рекламу книги „Курить нельзя бросить“ у своего любимого коуча Нелли Давыдовой. Поняла, что это знак. Пора. Нелли чётко разложила про наши страхи, шаблоны, почему мы за это держимся, какие выгоды для нас. На протяжении

всей книги у меня не слезала улыбка с лица, насколько, оказывается, это всё просто и легко. Конечно, после прочтения книги я сразу же про сигареты не забыла. Был небольшой зуд, но в этот момент я делала очень эффективное упражнение из книги, которое помогало снизить напряжение и отвлечься. Через несколько дней после последней в моей жизни выкуренной сигареты я стала свободна. Навсегда. Сердечно тебя благодарю, Нелли».

*Вероника, 37 лет, г. Москва*

\* \* \*

«Меня зовут Алексей Смирнов. Мой стаж курения делится на два этапа. С 17 до 30 лет. Затем я 5 лет не курил. И с 35 до 38 лет курил снова. Сегодня 03.10.2021, и я не курю второй день. Всю курящую жизнь себя убеждал в том, что курение мне не мешает, у меня много сил и энергии, да и, вообще, курение помогает сосредоточиться. Закрывал глаза на кашель, одышку (а я всю жизнь занимаюсь спортом), периодические боли в сердце. А во время второго курительного захода я закурил, когда не знал, куда направить свой раскрывающийся поток энергии, тем самым подавляя и гася ту жизнь, которая шла из самого сердца. Начинаю, как ребенок, учиться снова реализовывать поток энергии. Чувствую себя прекрасно. Нелли, дорогая, благодарю всем сердцем тебя за возможность по-новому взглянуть на вопрос

курения, за волшебный пендель, и за очередное вскрытие черепной коробки. Эта книга не только про курение, она про всю жизнь. Рекомендую всем, кто хочет бросить курить, не бросая, и тем, кто хочет удивительных и приятных изменений в жизни».

\* \* \*

«Я курю 15 лет. В двух словах, как это было: тревога, постоянные переживания, паника, суета, что-то идёт не так, вечно что-то сосёт изнутри, просто мысль в голове проскочила не та – сразу за сигарету, одна за другой. И так каждый день. Как-будто они действительно решают или помогают. И самое интересное: когда всё хорошо и настроение хорошее, тоже за сигарету. Эта книга заставила посмотреть правде в глаза. Что я для себя понял: сигареты ещё больше раскачивают нервную систему, при этом не решают ни одной проблемы. Когда прочитал, понял, что сам себя травлю, реально дошло. Книга действительно крутая, и мне очень нравится, как Нелли подаёт информацию. Охвачено и рассмотрено всё и под разным углом. И это так просто и доступно написано».

*Алим Пашалиев, 35 лет, г. Нальчик*

\* \* \*

«Прочитала. И я не курю. Мозг очень сопротивлялся. Я

сегодня на работе её читала, и три раза меня вырубало прямо на стуле, но я боролась, как могла. И дочитала. Я точно знала, что дочитаю и не буду курить. Мне помогла эта книга, прямо пинок, её не хватало. Для меня всё стало понятно и элементарно. И почему я сама до этого не додумалась? Супер. Честно, я в шоке. Благодарю».

*Тропина Екатерина, 36 лет,  
г. Петропавловск-Камчатский*

\* \* \*

«Вначале буду краток – я более не курю. Я не бросил курить, я – курильщик, который не курит. Как это получилось? Как я соскочил с сигареты? Прочтите эту книгу – поймёте. Важно то, что она заставляет почувствовать, изменить угол обзора, снять очки. Слова расположены таким образом, чтобы понять на всех уровнях сознания и подсознания, что есть для меня табакокурение, почему и для чего я курю. Для справки: я курю 27 лет. Кстати, во время чтения осознал, каким образом в моей жизни случались финансовые крахи. Нелли, спасибо».

*Дима Луценко, 45 лет, г. Краснодар*

\* \* \*

«Меня зовут Елена, мне 36 лет, 16 из которых я кури-

ла. Несколько дней назад мне пришла возможность прочитать книгу Нелли Давыдовой „Курить нельзя бросить“. Ещё по названию я понимала, что это будет „взрыв мозга“. Для меня книга про курение – это вектор, в каком направлении идти. Я осознала, что в моей голове есть шаблоны: „если я курю, я крутая“, „если я курю, я – бунтарь и прямо взрослая“. Если я курю, мои желания и вопросы, которые надо давно решить, остаются нерешёнными. Если я курю – я сливаю своё внутреннее наслаждение и радость. Осознала, что убиваю себя, хоть и неосознанно. Когда получаю какой-то результат, например, в работе, бегу такая радостная и курю, а после не могу собраться и продолжить. Через книгу поняла, где слив энергии. В книге очень понятным и подробным языком все возможные варианты разложены по полочкам. Нелли, благодарю, книга ценная. И ты сама очень ценная. Я свободна, и больше не курю».

\* \* \*

«В 25 лет бросила курить, после чего долго не курила. Лет 5 назад начала покуривать приходами: месяц курю, год не курю. Так и жила до прочтения книги. Нелли, книга огонь. Сколько же инсайтов я поймала! Читала, не отрываясь. И даже та часть, где описываешь страхи, когда меня просто вырубало на бессознательном уровне, улеглась где-то глубоко. К концу прочтения книги столько энергии и воодушевления



появилось. Я выбираю быть свободной и некурящей. Благодарю тебя за то, что так всё разложила по полочкам. Захотелось жить, реализовывать свои желания».

*Татьяна, 43 года, г. Москва*

\* \* \*

«Я второй день не курю. Даже мысли нет. Я прямо вернулась в то время, когда не курила и не тянуло. Как будто и не было этих трёх лет. Год назад я пила таблетки, чтобы отказаться от курения, но потом всё равно начинала. У меня в голове чётко сидело, что курение – это привычка, привязанность, так просто от неё не откажешься. Как выяснилось, это было просто убеждение. Нелли, ты, как обычно, взорвала мозг. То, что произошло сейчас, можно назвать чудом».

*Елизавета Власова, 34 года, г. Тула*

\* \* \*

«Нелли, спасибо тебе за эту книгу. Информация развёрнута и доступна для понимания. Зачем мне это? Что я на самом деле пытаюсь заполнить сигаретами? Прочитав книгу, дала себе пару дней на докуривание оставшейся пачки, но уже менее чем через час поломала и спустила сигареты в унитаз. Тяга ушла, а если вдруг вспоминаю, то просто гово-

рю: „Нет, это не нужно, меня не перехитрить“. Иногда просто глубоко дышу, но, в основном, даже не думаю об этом. Как будто и не было этих 30 лет курения».

\* \* \*

«Приятно то, что я не терплю. Мне реально нет нужды, как прозрела. Я ещё тут вспоминала те некурящие 4 года. Это же кайф. Нет зависимости, тошноты, вони, да, вообще, классно без сигарет. Как я об этом забыла? Через неделю я иду, и тут у меня в руке электронная сигарета. Я, по привычке, затянулась, и такая грусть меня накрыла. Думаю, ну как так-то, зачем? Я даже проснулась от отчаяния, и была так рада, что это всего лишь сон».

*Елена Приземная, 47 лет, г. Москва*

\* \* \*

«Нелли, спасибо тебе за эту книгу. За твой труд и опыт. Наконец-то сложился пазл в моей голове. Что было не так? Почему я не могла бросить курить? Вернее, бросить-то я могла. Не могла не начать снова. Замкнутый круг, постоянный стресс. И голова занята одними только мыслями о сигаретах. Сколько раз это со мной повторялось, а я не могла понять, почему. Но, это же очевидно. Действительно, когда не куришь какой-то период, тебя просто начинает раз-

рывать от энергии, а ты просто не готов, не знаешь, куда её направить, и заземляешься привычным способом – сигаретами. Представляешь, я села писать список желаний, как ты рекомендуешь, и мне на глаза попался предыдущий список. И в нём первым пунктом стоит „бросить курить“. Как я счастлива, не предать словами. Я всем от души рекомендую прочитать эту книгу. В ней разобраны все шаблоны мышления и страхи, связанные с сигаретами. Кроме того, что особенно важно, даны чёткие инструкции, как не попасть опять в ловушку, и что делать, если поймал себя на мыслях о сигаретах. Я, наконец, свободна. Я больше не курю».

Ирина, 37 лет, г. Киев

Ну что, как вам отзывы? Впечатляют? Вы, главное, не переживайте. Я уже чувствую сквозь время и расстояние, что на этом месте вы начинаете пугаться. Что, после прочтения книги, и вправду придётся не курить?

Представляю, как у вас начинается паника. Как же я буду жить, что делать? Я не смогу. Очень сильно захотелось перекурить это дело? Хватит переживать, идите и покурите. Вам не придётся ничего бросать. Покурите и возвращайтесь.

# Вы вернулись?

Наверное, вы уже понимаете, что находитесь в ловушке никотина. Чуть что, и вам сразу нужно курить. Тело даже включает панику, как представите, что лишитесь своей сигареты. Или, только начинаете нервничать, сразу тянетесь к ней. Меняется ваша эмоция – и снова сигарета. Вы зависимы. Прочно сидите на крючке у этой привычки. И все убеждения, что это нам очень даже нравится, на нас уже не действуют. Хотя, возможно, продолжаете говорить, что вам нравится. Логично же: не нравилось – не курили бы.

Но всё не так. Нам это не нравится, и нравиться не может. Мы так убеждаем себя, чтобы не выглядеть глупцом в своих глазах, потому что не можем бросить сигарету. Даже, понимая весь наносимый себе вред, мы всё равно будем придумывать множество отговорок в пользу курения. Если врач скажет, что завтра сгниёт легкое или нога, а послезавтра мы умрем, это нас, курильщиков, не остановит.

Очень редко бывает такое: например, у курильщика происходит инфаркт, и после этого он бросает курить. Но даже те, кто бросал, позже начинают снова. Или, как вариант, не курят, но живут в стрессе с мечтами о затяжке.

А сколько этому человеку говорили: «Не кури, до инфаркта дойдёшь». Разве, это кого-то останавливало? Я по себе знаю, какое это «шило» и зуд в одном месте. Так хочется наплевать на всё, и пойти перекурить. И я каждый раз чувствовала себя тряпкой, понимая вред всего этого. Я мучилась кашлем, одышкой, головными болями. После сигареты всегда мало было сил что-либо делать. Даже, зная, что я сейчас покурю, мне станет плохо, у меня снова будет мигрень, я шла и курила. Я долго и много себя винила за курение, но ничего поделать не могла.

Только не останавливайтесь на этом месте, подумав: «У меня нет кашля, головных болей. Я чувствую себя прекрасно, энергично, здоровье отличное. Мне уж точно не нужно бросать курение. Это занятие мне ещё и нравится. У меня нет повода бросать курить, и денег много. И я счастливый человек». Я вас прекрасно понимаю. Даже кашель и боль я не считала поводом, чтобы бросить курить. Я думала, что была безумно счастлива от сигарет.

Пока меня не озарило, благодаря подписчикам. Я устраивала очередной опрос: на какую тему мне написать пост или провести эфир? И меня попросили, наверное, в тысячный раз, рассказать о курении: как бросить и проработать это в своём сознании? «Ты же можешь решать любые трудности с мышлением. Помоги и тут», – говорили мне.

Я долго не решалась сесть и начать писать на эту тему. Хотя и испытывала все эти болезненные и денежные неудобства из-за курения, всё же, была убеждена, что не хочу бросать курить. Мне ведь это очень нравится, сигарета – неопи-суемое счастье. Ни за что нельзя бросать курить, лишать себя этой радости и удовлетворения, которое оно несёт. Боже, как же я заблуждалась.

Я бесконечно благодарна за то, что вы направили меня обратить на это внимание. Я начала писать оглавление книги, расписывать план. Этого хватило, чтобы я навсегда стала некурящим человеком. Теперь спешу поделиться этим с вами. У меня словно открылись глаза на очевидные факты, которые я намеренно прятала от себя.

Сначала я металась из крайности в крайность. То хотела бросить курить, и винила себя. То не хотела, ведь это так нравится. Я никак не могла себя понять. Но, в любом случае, выбор всегда был в пользу курения. С одной стороны, курение было для меня великим счастьем. Я ни за что не хотела от него отказываться. С другой стороны, где-то глубоко внутри считала, помимо пагубного влияния на здоровье, что еще от меня жутко пахнет. Хотя и часто говорила себе: «Я в домике. От всех вонь есть, а вот от меня лично нет. Я же не чувствую».

Я даже понимала, что моё тело умирает, хоть я и не ощущаю этого (как и все курильщики). Наш иммунитет перестаёт реагировать на никотин и быстро привыкает, что мы всё время заправляем себя ядом. Он отключает рецепторы, которые должны подавать сигналы в виде тошноты, рвоты, головокружения. Хотя эти сигналы, в свою очередь, говорят о том, что с каждой затяжкой в системе организма происходят необратимые, страшные последствия. Я-то понимала... но, раз я этого не вижу, значит, я «в домике». Я особенная, смогу избежать самоубийства.

Самообман – великая вещь. Как в анекдоте, когда мужчина падал с балкона любовницы и говорил, что бросит все вредные привычки, если выживет. Когда он остался жив, сказал: «Боже, что только ни придумаешь в критических ситуациях». Вот и я, когда испытывала неудобства от сигарет, говорила: «Всё, больше не курю» Но, только отпуская, я курила снова. А ещё, винила себя, что я тряпка, нет у меня силы воли. Чтобы снять чувство вины, мозг подкидывал тысяча и одну причину, почему я хочу курить и делаю это.

Но, прозрев, я поняла, что я не тряпка, с силой воли тоже в порядке. Воля вообще не играет никакой роли. Всем надо забыть про нее, если хотите, как и я, стать свободным человеком без зависимости. Вкладывать силы в борьбу с чем-то

можно, если есть с чем бороться. Но вот борьба с иллюзией – это бесконечная война.

Смею убедить, и вы не тряпка, и с силой воли у вас все в порядке, ума и сил хватает. Сигареты, которые поработили человека, не выбирают по уму, силе воли или ее бессилии. Курящий человек никак не отличается интеллектом от некурящего. В эту ловушку может попасть любой. Так как наркотик «никотин» никого не выбирает. Пишу это, для того чтобы сразу развенчать миф, устойчивое убеждение, что «я не могу перестать курить, так как я слабовольный, бесхарактерный» или еще какой. Это все миф, вы продолжаете курить по другим причинам.

Вы совершенно нормальный и адекватный человек, как и я. Хотя, про мою адекватность можно поспорить, конечно, но точно не из-за сигарет. Но, это другая история.

Мне не хочется писать о вреде никотина. Или о том, что в сигарете есть около 50 ядовитых супер-убивающих канцерогенов (веществ, способствующих формированию и размножению злокачественных опухолей). Даже если мы будем знать, что завтра умрём, всё равно не бросим курить. Ведь зудит внутри так, что сложно отказаться от этого наркотика. Мы уже знаем о его вреде больше, чем некурящие, но выработали иммунитет к этой информации. Зачем портить себе



настроение? Мы всё равно бессильны что-то сделать.

Да, мы умираем. У нас или нашей семьи рак будет в 80% случаев. И неважно, кто курит. Пассивные курильщики (дети, родственники) вдыхают дым. У нас миллион проблем с организмом и окружающими людьми, с деньгами (на сигареты нужно тратить реально много денег). Но, всё равно, мы ничего не можем с этим поделать.

Да, возможно, нам не нравится убивать себя, своих детей, партнёра, родителей. «Авось, обойдётся», – думаем мы. А кто-то даже, возможно, склонен верить мифу, что все здоровы. Это просто раздутая антиреклама. Не может быть, что от сигарет бывают невероятно пагубные последствия, что от них умирают.

Или, ещё хуже, у некоторых инфантильная позиция по типу «мы все когда-нибудь умрём. Зачем отказывать себе в чём-то? Живём один раз, надо попробовать всё. Будь, что будет». При этом все так сильно боятся завтрашнего дня: «А как я проживу без денег? А что будет завтра? А если я умру?» Но сигареты не кажутся страшными. Потому что мы просто не можем бросить. Не получается. А раз не получается, пришлось давно смириться и придумать оправдания. Ведь сколько попыток, а толку нет. Мы давно поняли, что бросить невозможно. Остаётся с этим жить и верить в мифы.

Некоторые участники фокус-группы даже говорили мне: «Нелли, всё, что ты пишешь, мы итак знаем. Толку читать, ничего нового здесь не увижу. У меня бросить не получится. Я бросал множество раз. Это невозможно».

Я тоже когда-то также читала разные книги о том, как бросить курить, но они мне тоже не помогали. Дальше пары глав дело не доходило, так как я страдала болезнью Нострадамуса и воспалением Ванги. Как ясновидящая, на полном серьезе, не познакомившись, уже решала, что там будет. Зачем время тратить? Мой третий глаз сказал, что не поможет. Я страстно верила в свою же ложь самой себе.

Только вот, заметьте, я сама себя своими же мыслями блокировала «не читать». Я не знаю, что будет после прочтения, и не знаю, будут ли незнакомые вещи. Я заранее решила предугадать, что все знаю, и не давала себе даже шанса. Наверное, и вам это знакомо?

Возможно, вы даже дочитывали книги о курении до конца, и пробовали разные способы бросать курить, но не выходило, и с обреченностью понимали, что бросить курить навсегда и жить без стресса уже невозможно.

Вот и у меня также – 20 лет курения. Сколько бы попыток

ни было, я всё время убеждалась, что это невозможно. Да, я много раз бросала. Даже были перерывы в год. Но, в итоге, снова возвращалась к сигаретам. И вы, наверное, чем больше раз бросали курить, тем больше убеждались в невозможности этого. Все попытки терпели неудачи.

У меня было жёсткое чувство вины за то, что не могу покончить с этим. А, раз не могу, значит, почему-то, хочу. А, раз хочу, надо выдумать, зачем и почему. Ну, я же не идиотка. Вот такие мысли посещали меня всё время.

Кстати, чтобы вы вдохновились, в настоящее время я — некурящий человек. И мне не пришлось бросать курить. От слова «бросать», лишать себя чего-то. Не пришлось мучиться и напрягать силу воли. Я осознала весь смысл курения: для чего мы это делаем, как мозг срабатывает на никотин. Тогда мне хватило минуты принять решение больше не курить. И с того момента я никогда не испытывала тягу. Люди вокруг меня могут курить, сколько угодно. У меня нет ни единого шанса снова угодить в петлю этой зависимости. Нет никакого сожаления и мыслей о курении.

Но, если бы я бросала усилием воли, как раньше, то по жизни находилась бы в стрессе. Я бы всё время думала, как же не закурить. Или: «Ой, не курю, а так хочется».

Я осознала свои шаблоны мышления, развенчала все мифы. В тот миг и поняла, что я – некурящий и свободный человек. Легко вышла из ловушки, из которой можете спокойно выйти и вы. Прямо сегодня. Без откладывания на завтра. Даже в эту минуту или через час-два, когда закончится книга. Это настолько просто, что вы себе даже пока не представляете.

# Нейронные связи и мышление

Давайте поговорим с вами о том, как устроен наш мозг. О шаблонах мышления и убеждениях.

Я отступлю от темы этой книги для более глубокого понимания устройства нашего мозга и мира. Даже если вы не поймёте эту главу, ничего страшного. Она никак не повлияет на то, станете вы некурящим или продолжите курить. Если вырезать этот кусок из книги, она не потеряет своей актуальности. Но, я люблю «взрывать» мозг, поэтому напишу об этом.

Писать книги стильно, правильно, по всем законам жанра – совсем не мой конёк. Мне нравится рвать шаблоны и делать вид, что мы просто разговариваем на кухне. Если вам не «зайдёт» эта глава, просто пропустите её. Но, прошу вас, не бросайте чтение. Дальше будет намного понятнее. С этой главой вы глубже осознаете всё, что я буду описывать впоследствии. Я попытаюсь максимально понятно изложить эту очень непростую тему.

Итак, наш мозг всё время хитро сплетает нейронные связи (наши мысли) в узлы убеждений. В некие «солитоны». Это, условно, крепкие конструкции, по которым бегают нервные

импульсы, электричество. Для сохранения жизнеспособности эти нейронные связи должны подпитывать себя энергией. Система должна быть крепкой и замкнутой, чтобы её невозможно было разрушить. И она будет требовать нашего внимания, чтобы мы подпитывали её своей энергией.

Солитон, или система нейронных связей – это какое-то наше убеждение, вера во что-то. Это некий шаблон и образ, которому мы следуем.

Представьте непрерывный бег электричества по кругу этой связи. Нейронная сцепка становится крепче и крепче, когда мы убеждаемся в прочности своей мысли. Солитон не может позволить себя разрушить, и все время подкидывает мысль, чтобы мы в неё верили. Каждая попытка в неё верить укрепляет эту связь, делая её более устойчивой, более нерушимой. Наше внимание и вера в это убеждение делает солитон живучим, как никогда.

Если наше убеждение начинает ослабевать, мы перестаём давать импульс, энергию для жизни этому убеждению. Начинается сопротивление этого участка. Он уберегает себя от разрушения. Тогда он снова подкидывает мысли, чтобы мы обращали внимание и убеждались в своём устойчивом мнении, укрепляя эту связь. В реалиях жизни начинаются точно такие же сопротивления. Мы подкидываем себе собы-

тия, чтобы убедить себя продолжать в это верить.

Наш мозг развивается с невероятной скоростью – четыреста миллиардов отростков в секунду. Каждый отросток – это мысль, и каждый отросток дает энергию, проецируя электромагнитную волну. Он, буквально, фотонами (частичками света) собирает изображение вокруг нас. Иными словами, строит мир. Всё, что мы наблюдаем вокруг себя, весь этот мир – это проекция нашего мозга.

В такое сложно поверить. Всё это взято из квантовой механики и научно обосновано. Эти факты – главное рабочее подтверждение ученых, среди которых А. Эйнштейн, Д. Белл, Э. Шрёдингер, В. Паули и многие другие. И я даже не сомневаюсь в этом, так как являюсь фанатом квантовой механики.

**Дело вот в чём: мысль проецирует в нашем мозгу какое-то чувство. Оно складывается в образ. Мозг принимает решение, и внешняя реальность его подтверждает.**

Каждый раз солитоны, крепкие нейронные связи образовавшегося убеждения, для того чтобы жить, подпитывают нас мыслями и образами. Мы обращаем внимание на эти образы, и подтверждаем их в реальности, давая тем самым

энергию продолжать жить этому солитону.

Если мы встречаем новую информацию, отличную от нашего убеждения, то получаем внутреннее сопротивление, начинаем кипеть от злости. У нас скачет адреналин, пульс, кровяное давление. Эта устойчивая нейронная связь начинает с нами войну, с большим выбросом энергии в свою защиту. Это нужно, чтобы мы ни в коем случае не разрушили своё убеждение. Когда я дойду до примера с сигаретами, станет более-менее понятно.

Сейчас у вас уже, наверняка, жесточайшее сопротивление на новую информацию. Ведь ваши убеждения таковы: «Что? Мозг? Строит? Мир вокруг нас? Да ладно. Не может быть».

В данный момент, те отделы участков мозга, которые убеждены в обратном, начинают атаку и строят мир так, чтобы склонить нас не разрушать убеждение, чтобы мы могли снова подтвердить свою старую правду. Поэтому, у нас всегда идет огромное сопротивление на новое, на перемены.

Мы будем держаться за свою правду до конца, даже понимая, что она совсем уже нелогичная, не удовлетворяет. Эта правда не нравится, но я же убежден. Но, помните, это – мозг, это – ваши шаблоны мышления. Те идеи, которые образовали крепкие нейронные связи, бунтуют. Для их раз-



рушения придется себя ломать, но это не самая выгодная позиция, зачастую, нерабочая. Так как придется пережить очень много стресса, которому будет трудно сопротивляться. В конце концов, борьба с самим собой всегда порождает бесконечную борьбу, что может закончиться ничем.

Но есть выход – мы можем мягко перестраивать в новые связи свои шаблоны мышления, убеждения. И запомните: какое бы убеждение в нашей голове ни было, оно проецирует картину мира, чтобы подтвердить это убеждение. Чем больше мы убеждаемся в этой правде, тем крепче эта связь становится.

На этом принципе основаны все мои курсы, связанные с финансами, работой, здоровьем, исполнением желаний, решением любых проблем, так как все, что мы видим вокруг – это проекция нашего мышления. Проекция реальности подтверждает правоту наших убеждений, чтобы мы делали крепче наш мозг, и он жил.

Любая правда, она – самоподтверждающаяся. Наверняка, вы много раз слышали: во что верите, то и получаете. Мы видим мир определенным образом, реагируем на него, убеждаясь в этой правде, которую увидели. Солитону это и нужно – подпитать себя энергией для жизнедеятельности. Связь становится крепче, более устойчивой, и снова нам подкиды-

вает мысли и образы, чтобы мы в них убедились. Мы должны все время подпитывать своим вниманием свои же убеждения. Отсюда следует: мы видим мир вокруг таким, какие убеждения в нашей голове, какая правда в нашей голове.

Я могла вас окончательно запутать и утомить, так как мне не свойственно рассказывать структурно, и мой язык похож на инопланетянский. Я, все-таки, попробовала это вам сказать, а там как знаете. Я буду очень рада, если вы это когда-нибудь поймете. Но с этой несуразной главой вы можете более глубоко понять убеждения с сигаретами. Давайте уже поговорим о них.

# **Отказ от курения или «Никогда не бросайте курить»**

Это не шутка. Отказ от курения чреват тем, что вы не сможете бросить курить. К тому же, курение – это всего лишь следствие, у которого есть причины. И, чем больше вы пытаетесь бросить курить, чем больше делали попыток, тем меньше шансов стать некурящим. Почему? Потому что после каждой попытки, начиная прикуривать сигарету, вы опять убеждаетесь, снова и снова, что это невозможно.

Много попыток бросить ничем не закончились, вы начинали снова. Так нейронная связь просто начинает быть настолько каменно-устойчивой, что она не позволит вам разрушить себя. Вы убедились множество раз, что это невозможно.

Даже, если вы начнете сейчас читать мантру: «это возможно, это возможно», произнесете ее тысячу раз – это не подействует. У вас есть очень устойчивое убеждение, основанное на знании и опыте, подтвержденное в реальности. Переубеждать себя зубрежкой слов неэффективно, эта связь в вашем мозгу не даст себя разрушить. Она сделает все возможное, чтобы бесконечно вас убеждать в невозможности.

Еще раз вдумайтесь. Каждый раз, когда, после завязки, вы снова начинаете курить, вы понимаете, что это «невозможно», и убеждение становится крепче. Или у вас есть убеждение, что это «сложно», и оно становится крепче.

Еще у вас есть убеждения, что вам нравится курить, что курение снимает стресс, что оно помогает вам радоваться жизни, прямо курите и радуетесь, улыбаетесь. Ага, у вас много этих убеждений. И наш мозг все время будет проецировать реальность такой, чтобы мы в это без всяких сомнений верили и убеждались в безоговорочной правде.

Запомните такую вещь, это очень важно:

**Не реальность убеждает нас в правде, когда «увидели и поверили», нет. Сначала мы «решаем» верить какой-то мысли. Только потом мозг выстраивает подтверждение в реальном мире, чтобы мы убедились в этом, и наша мысль окрепла. Это – одна из подтверждённых научными исследованиями функций человеческого мозга.**

И сейчас у вас есть возможность, мягко и без борьбы, осознать все ваши убеждения. А дальше плавно подвести себя к новому мышлению, с другой проекцией реальности, где вы уже некурящий человек.

Никакой борьбы с курением, нам ничего не нужно бросать, мы ничего не будем лишаться. Ведь курение – это следствие. Ну, бессмысленно же решать вопросы с курением. У курения есть причины. И мы разберемся с причинами того, что вызывает это курение.

# Самый главный страх — это «лишение»

Главные причины, вызывающие в нас желание курить — это страхи. Да, именно страх побуждает нас курить. И сейчас мы разберёмся с ним, как белочка щёлкает орешки, на раз-два. Поверьте, вам не придётся лишать себя чего-то. Я уже много раз повторила это неспроста. Вы должны успокоить свой мозг.

Самый главный страх — это «лишение». Мы всегда боимся что-то потерять, чего-то лишиться, даже, если это нам не нужно, «не пришей кобыле хвост» и даже опасно. И страх что-то потерять — это вполне логичная, обоснованная тема.

Так как любая привязка — это связь. Она реальная, практически физическая, мы ее чувствуем. Она не просто эмоциональная. Это, как пуповина, связывающая нас с объектом обладания. Мы энергетически связаны со всем в этом мире — это все является частью нас. Даже копим дома ненужный хлам, приговаривая: «А вдруг понадобится». Нам страшно лишиться даже побитой, истрепавшейся временем вещи. Что-то, конечно, вы легко выкидываете, но, по большому счету, храните много всего, к чему эмоционально привяза-

ны, то, что имеет память или связано с какими-то событиями. Чем сильнее эмоциональная привязка, тем большее расставание.

# 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.