

Astrogreep

КАК Я БРОСИЛ КУРИТЬ



Практическое руководство к действию для тех, кто еще не знает как, но очень хочет навсегда расстаться с сигаретой.

Выработанная на основе моего личного опыта действенная система, изложенная в этой книге, поможет вам навсегда избавиться от этой страшной зависимости.



Astrogreep Astrogreep

Как я бросил курить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8672438

ISBN 978-5-4474-0345-4

Аннотация

Практическое руководство к действию для тех, кто еще не знает как, но очень хочет навсегда расстаться с сигаретой. Выработанная на основе моего личного опыта действенная система, изложенная в этой книге, поможет вам навсегда избавиться от этой страшной зависимости.

Содержание

1. Введение	5
2. Психология курящего человека	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Как я бросил курить

Astrogreep

© Astrogreep, 2014

Создано в интеллектуальной издательской системе
Ridero.ru

1. Введение

Итак, здравствуйте друзья – курилки!

Давайте знакомиться. Меня зовут Александр. Простой человек, один из многих, таких же, которых вы видите на улице, пробегающих мимо вас, на работе, в парках, в метро, автобусах, в общем, везде, где встречаются эта серая биомасса, населяющая нашу планету.

Я начал курить в 13 или 14 лет еще в школе, классе 6 или 7. Тогда был период перестройки, ломание советских стереотипов, свобода слова и действий, западная музыка, тяжелый рок, элементы свободной одежды в школьной форме, косметика для девочек, короткие юбки, высокие каблуки. Парни с длинными волосами, немыслимыми прическами в ушитых джинсах или наоборот, качки в спортивных костюмах. В то время мы создали рок-группу и были единственными в своем роде, которые играли на западном уровне, по крайней мере, нам так говорили. Эх было время... Как здесь не закурить.))) Это не было подражание взрослым или новому веянию моды. Это была в своем роде свобода что ли, самовыражение, что-то новое, которое хотелось попробовать, испытать на себе. Ты становился эдаким таким крутым чуваком из какого-нибудь западного фильма или из какой-нибудь западной рок-группы. Вот так незаметно я и втянулся в эту пагубную привычку.

Потом была попытка учебы в ПТУ, вечерняя школа, армия, техникум, институт и работа, работа, работа. Рутинная жизнь одним словом.

По роду своей деятельности я юрист. У меня нет медицинского образования, я не оканчивал курсы психологов или психотерапевтов. Я не изучал медицинские трактаты или восточные практики, не обращался к колдунам и магам. Не читал книги о вреде курения или как бросить курить. Книгу Аллена Карра о которой все говорят я увидел как-то на прилавке книжного магазина, но даже не стал её открывать. Сразу не понравилось название книги: «Легкий способ бросить курить». Да ни фига он не легкий! Я видел людей, которые бросали в один момент и больше не прикасались к сигарете, но я так не мог. Привычка овладела мной полностью. Зависимость была такая, что аж трясло всего, если долго не было доступа к никотину. Легким такой способ мог быть для кого-то, но только не для меня, сколько я промучился, ища выход и собственное решение, сколько я прислушивался к своему организму, общался с ним, ругался и обижался на него, замечая при этом, что это уже начинает пахнуть психиатрией...

Существует много разных методик, статей, специальных средств и так далее и тому подобное, но я не стал вдаваться во все это. Я сам приучил свой организм и втянулся

в это. Значит я сам и должен избавиться его от этой привычки, от этой зависимости.

Я попробовал резко бросить курить, протянул три дня, не получилось. Стал задавать себе вопросы, почему? Начал прислушиваться к организму, примечать особенности привычки при курении, стал анализировать, что чему мешает, а что помогает. Вот так и выработалась моя система борьбы и отказа от курения. Я не знаю, перекликается ли она с какими либо другими трудами. Может быть, кто читал другие труды и найдет в моем практическом руководстве схожести, но они безусловно, наверное, будут. Проблема то глобальная и всеобъемная. Но что меня безусловно радует, я выработал её сам, своим горбом, трудом, анализом, теорией осуществленной в практике.

Все о чем я хочу поделиться с вами в своем практическом руководстве, выработано мной на основе собственного опыта, путем ошибок, досад, иногда злости и ощущения никчемности и слабовольности. Проходя такой путь и учась на собственных ошибках, начинаешь мудреть, отсеивать все ненужное и оставлять действительно стоящее, которое тебе по-настоящему помогает.

И этот опыт помог. Сначала мне. Потом я стал рассказывать его своим друзьям, даже не рассказывать, советовать, подводить к той отметке, после которой они сами начнут действовать в соответствии со своими привычками и индивидуальными особенностями своего организма.

И получалось! Друзья советовали друзьям, знакомые знакомым, и получалось, все у них получалось. Как-то раз мой друг пошутил: «Сань, надо это запротоколировать для потомков, вдруг поможет. Советов много, но твой действует. Помог себе, помог мне, помоги, так сказать, остальным».

Вот, в принципе, так и получилось сие «творение». Безмерно буду рад, если мое руководство к действию поможет вам победить самих себя.

Почему ни книга, ни советы, а именно Практическое руководство к действию?

Потому что базис выработан на основе практических «опытов», которые я ставил на себе. Действия зависят от вас, и здесь надо будет постараться. Все-таки: «Под лежачий камень вода не течет». Ну а руководство? Так разрешите же, на основе своего опыта, с вашего разрешения так сказать, немножко поруководить вами.

Ну что ж друзья, начнем наш, нет, теперь уже ваш тернистый путь из смога и смрада к чистому и прозрачному воздуху.

2. Психология курящего человека

Как я уже говорил, я не изучал психологию как науку, но другого термина в нашем случае не подобрать.

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.