

18+

Не курим! Как бросить курить, как я бросил курить



С Андрей

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

Андрей С

Не курим! Как бросить курить, как я бросил курить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69750190

SelfPub; 2023

Аннотация

В этой книге я рассказываю, что такое зависимость, как это работает, что будет ждать человека в процессе бросания никотина – буквально каждый день описан, лайфхаки, как обойти и обмануть свою психику и не только, немного философии о мире и как он устроен, достаточно сакральные знания вложены в эту писанину, приятного прочтения. Вряд ли то, что написано тут, написано в других книгах про эту тему, ну, в общем, сами увидите, приятного погружения. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации.

Андрей С

Не курим! Как бросить

курить, как я бросил курить

Ахахахха)) я даже не знаю с чего начать если честно) Не ждите тут какой то грамматики или еще чего то, как я и в прошлой книги своей говорил, не это главное, главное информация и суть что я хочу донести, как то так, а все остальное.. не важно!

Я хочу поговорить с тобой об одной очень интересной теме, тема сигарет, сижек, сиг, сигарбасок, эллектронок, насвай, снюса, нюхотельный табак как тебе удобно так и называй, но суть все равно одна, не зависимо от слов, слова это таак, обложка сути, а сама суть это нечто такое необъятное, это как код который мы хотим передать и мы используем слова как инструмент чтобы создать обложку этого кода этой сути, но и слова можно подобрать разные, более точные или же наоборот, ну вы меня поняли я думаю. ВСЕ что я перечислил выше это все слова одной сути, сути которую можно назвать Никотин это вот то самое на чем ты сидишь, ты не сидишь на сигах, на эллектронках, насвай и т.п неет, ты сидишь на Никотине дружок, надо понять вот это, только понять а осознавать надо немного другое, то как это работает. Я не читал книг по тому как бросить курить, но слы-

шан о них и если честно я не знаю о чем там пишут и как слова подбирают, я все пишу из своего опыта что я собрал из своих знаний что я накопил двигаясь по своему пути под названием жизнь, и то что я собрал и появилось ощущение что я смогу, что я готов уже поделится этим и тогда я и решил написать эту книгу... Я не знаю какая она получится, длинной или же короткой, чес слово, я не знаю, я не знаю что будет завтра, какие вообще разговоры могут быть о таких вопросах, может я ее так и не закончу и выброшу эту идею, ибо это занятие не очень то и прибыльное, а сейчас у многих, даже творческих людей внимание сосредоточенно именно на зароботке, очень многие д почти все стремятся к этой морковки которая недосегаема, добьешься одного так захочется другого и так бесконечно, и эта вот иллюзия счастья затягивает людей в эту бесконечную погоню покруг колеса уходя все давлше от самого себя... И так как это все дело не очень то и прибыльное, я пишу и делюсь этой информацией только ради того чтобы кому то помочь, вдруг человек который будет это читать вдохновится, поймет что к чему!и скажет себе, ааааа воооот значит кааак это рабооотает!! и делает то что не смог сделать много лет, как вы уже поняли у меня нет какого то плана как подавать ту информацию что я хочу дать и в какой последовательности, по этому терпите всю эту воду) но это я надеюсь приведет к какому то складному ручью что спокойно и плавно соединится в одно целое, потмоу что ну вот так у меня в жизни, вроде все тяп ляп,

но оглядываясь назад видно что все было очень как будто грамотно спланировано и исполнено, ну вот так Бог ведет меня в этой жизни, а я стараюсь не сопротивляться.

Познакомился я с сигаретами достаточно поздно оп нашим меркам жизни и менталитета нашего поколения, АШ в 16 лет и то до этого я год наверное или полтора курил (но не в себя) ну для понта знаете?) а когда я пробовал по совету моих дорогих друзей втянуть в себя я кашлял и было ощущение что я сейчас легкие свои выплюну и аш в глазах темнело, организм одним словом отвергал эту хадость от меня.. но в какой то момент, когда я напился и я стоял на балконе со своим лучшим другом и он курил сигарету и я тоже курил но не в себя , не сказал бы что я тогда был прям в сопли пьян, просто был выпивший ну и все, а сигареты тогда были LD клап ланч тонкие такие еще и я такой, блиин вот затянутся бы попробовать вот прям чуть чуть аккуратно чтобы не закашлять, и затянулся и не закашлял даже, но было близко очень и я тогда сделал вторую эту микро микро тяжку и дым опять вошел в меня и тогда я почувствовал то что чувствуют первый разы курильщики. Я почувствовал что картинка что я вижу с балкона начала плыть прям как будто я выпил крепкого алкоголя или же меня ударили сильно или когда я крутился на месте и резко остановился и в ногах такая невесомость что как будто все мое внимание ушло на это ощущение внутри меня, ощущение легкости и эйфории какой то и на картинку которая плывет, ведь я тогда это испытал в

первый раз, одним словом меня эти пару микро тяжек торкнули. Я рассказал другу обо всем этом что стоял рядом со мной, а он мне так неудевленно ответил что от сигарет всегда так но если часто куришь то это проходит и становится пофиг, и обрадовавшись этому ощущению сказал ооо круууто я теперь буду курить) и в этот момент подбежала моя девушка и в слезах говорила мне чтобы я не курил, но она на тот момент курила сама и я не воспринял в серьез этот знак от жизни что НЕНАДО, попробовал теперь ненадо, брось это, но я не послушал, я включил мужика и сказал что НЕТ я буду курить, я так решил, ну гормоны переходный возраст, многим это знакомо.. к сожалению.

По началу не было никакой зависимости, я мог курить 1 сигарету раз в неделю, но я зачемто побыстрее хотел научиться курить и я специально держал дым в легких как можно дольше чтобы легкие быстрее привыкли чтобы я не кашлял и я после одной такой сигареты я сидеть не мог ровно, мне вечно говорили что я зеленый, а мне самому было настолько плохо что казалось что я сознание сейчас потеряю, в глазах темнело все, сердце билось так что как будто сейчас остановится и тело совсем не держало меня, и вот все люди которых я встречал в жизни в этот период когда я только начал курить, в разных городах т.е не знакомые люди с кем я начинал какое то общение и они узнавали что я курю, все как один говорили что бляяя друг лучше бросай пока не поздно, потом не сможешь, а я не ощущал этой зависимости еще и

непонимал в чем дело и типо почему они так говорят? Один говорил что пытался бросить много раз и так не получилось, другой что так же пытался и не получилось и теперь планирует бросить когда будет на пенсии, другой просто смирился с этим, очень редко попадались люди которым действительно по душе курить, и они прям счастливы что курят и неважно что прошло уже 10 лет их курения им плевать им по душе это и они это делают и почти не болели не разу даже за эти 10-15лет, вот что значит жить по душе, это сила на самом деле, жить по душе когда все против тебя ибо ты уже другой если живешь по душе, а ты начинаешь отличатся от всех остальных и сты становишься странным для этих остальных и это тяжело я вам скажу, но зато ты счастлив и горишь огнем жизни как ребенок и не важно сколько тебе лет и хоть ты и странный к тебе люди все равно тянутся, но мы не об этом сейчас, хотите узнать как жить по душе? Это вам к книгам Александр Король надо идти, там вы найдете инструкцию как это сделать, а тут мы не много о другом говорим) мы говорим о Никотине, да давайте отбросим все эти слова как сигареты, кальян, вейп, электронка, стики или как их там, снюс, насвай, жевательный табак и все все все, оставим слово Никотин, потому что суть одна этого всего, это Никотин и вот мне на протяжении пол года где то может и меньше со стороны давали знаки, намеки что мне бы бросить никотин и жить как раньше но нет, тогда я не видел этого всего, я просто не видел и не слышал или не хотел видеть и слышать, ведь все

мы в глубине души все видим и слышишь и понимаем и знаем как правильно надо поступить, но мы этого не делаем, мы вечно ждем пинка от жизни или одобрение “Авторитета” для нас чтобы начать шевелится, но внутри нас это уже все есть, все ответы на вопросы, надо только научиться их слышать и слушать, но пока мы все на таком этапе развития, на этапе пиздюлей. И вот прокуриив четыре года ко мне пришли пиздюля, у меня начался кашель и такой что ну как бы не слабый, порой что ты вот кашляей и не можешь остановится минут 5 или 10 и прям не можешь дышать уже но все равно не можешь, и лекарства не помогают, врачи уже говорят что он все, хронический и он продолжался два месяца.. потом спустя эти два месяца я принял решение бросить курить на неделю, а так как до этого я уже пытался это сделать, я знал эти ощущения ломки что меня ждуд, то что я на полу буду лежат ьв комочке первые дни и жрать как вне себя и страдать как наркоман, хотя почему как? это и есть зависимость и отхода как у наркомана, по сути те кто курит вы все наркоманы, да это легально, но это наркотик, себя то не обманывайте)) вы наркоманы, это первое что вам надо признать в себе. Я решил не курить неделю и посмотреть что будет, если кашель начнет проходить то это точно из за сигарет и их значит я брошу, ради своего здоровья и покоя. Первые три дня меня колбасило, не знаешь что делать, жрешь как вне себя, демон шепчет над ухом постоянно чтобы ты закурил, тело ломит прям я это физически ощущал что тебе больно,

где то в костях где то там, такая ноющая слабая но постоянная дискомфортная боль, я стал тупыми и раздражительным и она не гасла эта злость, ты просто ходишь с гневом почти постоянно и причём тебя злит буквально все, даже не та интонация в разговоре и ты готов драться хоть ты вообще не дерешься. Потом после 4 дней стало гораздо легче, колбасить уже перестало почти ну ты прям адекватней себя ощущаешь на 4 день.. и так прошла неделя и кашель начал уходить и я осознал что это из за сигарет и я начал свой путь бросания никотина из своей жизни. Я не чего не читал про это как бросить и тд, я даже не думал об этом чтобы что то изучать об этом вопросе, я просто ощущал эту ломку внутри себя, гнев и ощущение что тупой, потому что бошка реально не хотела работать первые две недели и почему то так забавно было, обострения тупизма были именно с 12 до 15ч дня примерно стабильно, мне что то говорят на работе, я тогда поваром работал а я стою и у меня плывет все перед глазами, зрение падает все расплывается как будто я не трезвый и нечего не понимаю что мне говорят, просто какие то отрывки слов цепляю из речи и пытаюсь постоять суть что мне хотят передать, ну справлялся я с большой натяжкой, приходилось как сейчас можно говорить вывозить. Провокации были по всюду, начиная от друзей которые курят, новых сигарет что вышли с каким то вкусом ягод, заканчивая что ты на улице находишь целую пачку сигарет дорогих, но на все я говорил нет и шел как воин, ибо здоровье было на 1 месте. Я не за-

хотел по хорошему бросить, значит через пиздюля бросишь мне сказала жизнь. Знаете.. многие говорят про 21 день после курения, после того как бросишь, типо там психика за это время привыкает без никотина и тд.. ну в этом что то есть я скажу по своему опыту, но скажу еще по мудрому, у каждого индивидуально все, может для тебя и двух недель хватит, а может как моей девушки больше месяца ощущение покурить все еще приходит, но она курила 10лет и тоже жизнь сказала что ты бросишь)) и она бросила ну, и я еще помог информацией что я вам даю. Все индивидуально, психика и организм у всех разный и сила воли тоже у всех разная, кому то надо сказать внутри себя просто НЕТ и все и он это больше не делает, а кому то надо постараться, опять же у каждого свой закал внутри, каждый через разное прошел и каждый по своему закален внутри, у каждого свои таланты и у тебя есть свои таланты и у меня и у моей мамы у всех) Вообще держите в голове месяц, месяц что вас будет колбасить, вначале жоска это безпорно, но потом все легче и легче и в какой то момент вас отпустит и у вас будет ощущение что вы никогда не курили в жизни, останутся воспоминания, но вот ощущения будет такое что вы никогда не курили, вы это телом будете ощущать и вот этой ниточкой зависимости будете ощущать что она отсоединилась от никотина и демон больше не шепчет вам в ухо. И зрение к вам вернет в лучшем свете, оно реально станет лучше, четче, ярче все будет прям живое, голова станет работать намного луч-

ше, вы прям осознаете что такое ощущать себя трезвым, свободней, намного свободней, начнете радоваться лучам солнца, природе еще больше, мысли будут чище яснее, сон станет намного лучше, цвет кожи станет таким здоровым, сами будете выгоядить моложе, внимательность повысится, знаете.. это все слова, это 20% что вы можете представить от истинного ощущение всего этого, ощущение этой трезвости и свободы от очень серьезной привязки, зависимости под названием никотик.

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.