

Эдуард Исхаков

*Как бросить  
курить, чтобы  
продержаться  
первый месяц*

Стратегия и приемы самомотивации  
на каждый день



**Эдуард Робертович Исхаков**  
**Как бросить курить, чтобы**  
**продержаться первый месяц**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18011794](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18011794)*

*ISBN 9785447464431*

**Аннотация**

В книге приводится стратегия постановки цели на прекращение курения и представлен арсенал приемов самомотивации для достижения цели – прекратить курить. На каждый день в течение полутора месяцев Вы можете применять один из указанных приемов.

# Содержание

Первый шаг. Вначале ставим правильно цель по прекращению курения	7
Второй шаг. Нужен план! (или не нужен?)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Как бросить курить, чтобы продержаться первый месяц Стратегия и приемы самомотивации на каждый день Эдуард Исхаков**

© Эдуард Исхаков, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
Дорогой читатель!

Вы поставили перед собой цель – бросить эту «мерзкую», «гадкую», «дурацкую», «крутую», «нервоуспокаивающую» и т. д. (нужное и понравившееся вам можете подчеркнуть) привычку. Но временами Вас терзают сомнения и страх. Справлюсь ли я? Казалось бы, что это так просто по словам Марк Твена (50 раз бросал курить «без напрягов»). Вы ощущаете недостаток энергии, ничего не хочется делать, все надоело и опять продолжаете дымить.

Большинство из нас ясно и четко знают, что для того, что-

бы мы добились своей цели по прекращению курения и наша жизнь стала от этого лучше, надо реально ПРЕКРАЩАТЬ (бросать, останавливаться, воздерживаться – понравившееся подчеркните). Но нередко начало деятельности по достижению нашей цели начинает откладываться «с понедельника», «после праздников», «после каникул», «после уборки огурцов» и т. д. до бесконечности. Почему так происходит? Да потому что кому-то не хватает самомотивации, т. е. того, что будет двигать им по бестабачному пути. Того, что будет заталкивать Вашу сигарету обратно, когда Вы попытаетесь достать ее из пачки, того, что будет отводить ваш взгляд от полки с табачными изделиями в супермаркете, того, что будет направлять ваши ноги в противоположную сторону от курилки на работе. Поэтому приемы самомотивации, приведенные в книге, Вам в помощь.

Эта книга поможет Вам. На ее страницах описаны приемы самомотивации на каждый день, которые распределены таким образом, что позволяют использовать ежедневно новый прием, позволяющий получить внутреннюю энергию, мотив двигаться вперед и даже «волшебный пинок» по направлению к выбранной цели. Самуэль Балтер (Samuel Bulter) сказал: «Если непрерывно и своевременно решать посильные проблемы, то уже обозримое будущее покажет, как мало вещей действительно невыполнимы». Чтобы двигаться к цели, надо каждый день совершать и поощрять действия по направлению к ней. Надеюсь, данная книга поможет вам в вы-

полнении намеченной Вами цели – забыть вкус табака.

На каждом листе представлены по одному приему самомотивации, а в некоторых из них даются определенные задания, выполнение которых не составит труда, тем более для этого отведено специальное место. Книга рассчитана на поддержку и побуждение Вас к действию в течение полутора месяца. Наверное, Вам их будет достаточно, ну а если не хватит – повторите книгу сначала!

Приемы срабатывают быстро и эффективно, если Вы их **действительно** выполняете (где-то придется делать это и с приложением усилий). Уделяйте внимание другим аспектам здорового образа жизни: правильному распорядку дня – оставляйте время на отдых, сон, на физическую активность: гимнастика, бег, плавание и другие занятия физкультурой или спортом, или хозяйственная работа по дому; питание, уменьшение стресса.

# **Первый шаг. Вначале ставим правильно цель по прекращению курения**

Здесь Вам повезло, потому что не надо ходить на тренинги личностного роста по целеполаганию (затрачивая большие суммы), смотреть вебинары или ролики в ютубе про постановку целей различными гуру). Потому что цель у вас будет универсальная и будет она звучать так – «Я бросил курить с сегодняшнего момента», т. е. вы начали эпопею освобождения зависимости от табака, как только прочитали эти строчки книги.

Теперь напишите ниже свою цель своей рукой по отказу от курения.

## **Второй шаг. Нужен план! (или не нужен?)**

Согласно всевозможным выступлениям коучей, бизнес-тренеров и других шоуменов по достижению целей, следующим шагом после постановки целей будет составление стратегического а затем и пошагового плана.

Конечно, Вы можете составить ПЛАН, где Вы распишете что Вам надо сходить к психологу, психотерапевту, на кодирование, приобрести согласно задачам пачки никотинзамещающих пластырей, блоки жевательной резинки.

Но можно обойтись и без этого, если Вы включите свою силу воли (или хотя бы ее зачатки) плюс начнете каждый день выполнять приемы самомотивации, поэтому переходим к главной части нашей книги, но прежде, ряд советов:

Помните – каждый день надо что-то делать для реализации своего пути к достижению цели, работа по достижению цели должна вестись ПОСТОЯННО. Один из великих людей сказал: жизнь – это как езда на велосипеде, чтобы не свалиться – надо постоянно двигаться.

К чему надо быть готовым при осуществлении своих действий по достижению целей?

Всегда будут препятствия (всегда будут факторы, сдерживающие Ваш путь к успеху), всегда будет негативное отно-

шение к вам со стороны определенной части людей – завистники, недоброжелатели (такие всегда найдутся).

Страх – страхи, их великое множество, в том числе и перед самым действием.

Часто отсутствие поддержки со стороны знакомых и близких.

Неверие в свои силы – «я очень сомневаюсь в своих силах».

Считается, что существуют внутренние ограничивающие убеждения «никогда», «невозможно», которые мешают двигаться к цели. Естественно, надо их заменить на такие, как «в этот раз», «возможно».

Вы всегда должны ориентироваться на успех:

Что помогает в достижении успеха, т. е. цели:

опыт побед и достижений по ступенькам, так как успешное выполнение каждого шажка дает опыт, действия становятся привычными и уверенными. Вы приобретаете успешный опыт получения результата, отрабатываются навыки и входят в привычку;

секрет успеха – в упорстве. У вас, наверняка, есть примеры как пришлось задействовать упорство, чтобы добиться чего-то;

# 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.