

М И Х А И Л   Х О Р С

ЧЕСТНЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ  
ПО МЕТОДУ ХОРСА



**СТОПТАБАК**  
КНИГА - ТРЕНИНГ

**Михаил Хорс**  
**Книга-тренинг «СтопТабак».**  
**Честный способ бросить**  
**курить по методу Хорса**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19052606](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19052606)*  
*ISBN 9785447485870*

**Аннотация**

Эта книга поможет вам отказаться от курения табака без стресса и раздражения. Прочитав эту книгу, вы сможете бросить курить без всяких запретов. Просто расхотите курить и всё!

# Содержание

Об авторе	5
Благодарности	6
Часть 1	7
Ваша сила – в вашей слабости	7
Моя фирменная гарантия	13
Важно ли верить?	15
Халявы не бывает	16
Лёгкий способ обмануть себя	17
Как пользоваться этой книгой	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Книга-тренинг  
«СтопТабак»  
Честный способ бросить  
курить по методу Хорса  
Михаил Хорс**

© Михаил Хорс, 2016

© Роман Батуев, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Михаил Анатольевич Хорс – клинический психолог, психотерапевт, имеет два высших образования, профессиональный стаж более 10 лет.

Успешный личный опыт решения собственных психологических задач помогает ему эффективно помогать пациентам.

Михаил Хорс также является постоянным экспертом-психологом на телевидении («Первый канал», «Россия», «НТВ», «ТВЦентр» и др.) и автором многих статей в СМИ (Men's Health, «Комсомольская правда», РБК и другие).

Эффективность метода Хорса подтверждена тысячами отзывов благодарных клиентов, заключениями независимых экспертов и благодарностями организаций.

Михаил Хорс ведёт общественную некоммерческую деятельность по профилактике употребления табака среди детей и подростков; является председателем РОО «СтопТабак».

# Благодарности

Выражаю огромную благодарность моим отцу и матери, которые дали мне в жизни главное – саму жизнь.

Сердечно благодарю мою сестру Елену и её мужа Алексея Блохина (моего зятя) за веру в меня и всестороннюю помощь, без которой не было бы этой книги.

Благодарю мою прекрасную жену Елену за любовь, терпение и понимание; за то, что я могу возвращаться каждый день в самый лучший в мире дом и наполняться силами для дальнейшего труда.

Благодарю моих детей Ольгу, Надежду, Вячеслава за ту энергию, которую они мне дарят.

Благодарю всех моих соратников и сподвижников, которые оказывали в разное время помощь моему проекту: Кирилла Матросова, Елену Балабаеву, Анастасию Шорникову, Алёну Фролову, Александра Александрова, Илону Мажукину, Юлию Емельянову, Эдуарда Шиманяка, Олесю Русак, Михаила Блиндаря.

*И, конечно же, ОГРОМНАЯ благодарность ВСЕМ моим клиентам, которые прошли курс «СтопТабак» и бросили курить!*

# Часть 1

## Ваша сила – в вашей слабости

Здравствуйте, дорогой читатель!

Давайте ответим на вопрос: «Почему Вы читаете эту книгу?». С Вашей точки зрения, ответ очевиден и почти наверняка он звучит так: «Я читаю эту книгу, потому что хочу бросить курить». И, собственно, похожий вопрос я задаю участникам курса «СтопТабак»: «*Почему Вы здесь, почему Вы пришли на этот курс?*» В ответ слышу: «Просто потому, что хочу бросить курить». И каждый раз я понимаю, что этот ответ немножко нечестный. Ведь если человек хочет бросить курить, ему ничего не стоит взять и бросить.

Когда я произношу эту фразу вслух, участники моего курса наконец-то дают честный ответ: «*Я здесь прохожу курс „СтопТабак“, читаю эту книгу не только потому, что я хочу бросить курить, но ещё и потому, что не могу сделать это сам. И мне нужна помощь*». И этот ответ ставит многое на свои места. Но и для Вас, наверное, не секрет, что большинство курильщиков считают, что могут бросить курить сами, в любой момент и без всякой посторонней помощи. Почти наверняка, дорогой читатель, ты слышал от дру-

гих и произносил сам следующие утверждения:

- *Когда захочу, тогда и брошу.*
- *Сейчас курю, потому что так хочу.*
- *Курение – это мой выбор.*
- *И так далее...*

Любой психолог, занимающийся вредными привычками, подтвердит Вам, что наши клиенты постоянно пытаются сделать нашу работу за нас – психологов. Курильщики пытаются сами бросить курить, люди с пищевой зависимостью пытаются перестать переедать, ленивые пытаются найти способы избавиться от лени самостоятельно. И многое, многое другое... И одна из причин, почему людям так сложно избавиться от вредных привычек, лежит как раз в этой плоскости. То есть огромное количество людей считают, что они должны справиться с вредной привычкой самостоятельно. Что иметь вредную привычку стыдно, а неудача в попытке бросить курить, например, – это признак слабоволия, слабохарактерности, лени и глупости. Именно так отвечают участники моего курса в ответ на вопрос, почему им требуется помощь в отказе от курения:

*– Почему у Вас не получается бросить курить самостоятельно?*

*– Потому что дурак. 2 года назад не курил 3 месяца, а по-*

*том по глупости сорвался.*

*– А у Вас?*

*– Наверное, силы воли не хватает.*

К сожалению, современное общество навязывает людям мнение, что мы должны быть сильными всегда и во всём. Что мы должны самостоятельно преодолевать трудности, не обращаясь за помощью. Что обращение за помощью – это удел слабых, неэффективных людей. И, конечно же, это враньё.

Потому что один из признаков успешных людей – это умение правильно обращаться за помощью, так, чтобы личная эффективность человека возрастала. Успешные люди любят помогать друг другу и просить о помощи. И наоборот. Человек, который пытается сделать всё и сам, рано или поздно столкнётся со снижением своей эффективности.

Например, многократный чемпион мира по шахматам Капабланка в одном из интервью рассказывал о своей жизни и делился опытом своего успеха. Одной из ступенек к нему было его решение сосредоточиться на подлинном призвании и добиться крупнейших успехов на шахматной арене, завоевав первенство мира. Будучи студентом крупного университета, он оставил его и посвятил себя основной жизненной цели, став мировым шахматным профессионалом.

Да и всем известный сыщик Шерлок Холмс тоже придерживался похожей логики, когда критиковал доктора Ватсо-

на за широкий кругозор, сравнивая головной мозг чрезмерно эрудированных людей с пыльным чердаком, на который тащат всякую старую рухлядь. Так к чему я об этом? Чтобы быть успешным в какой-то области, требуется сосредоточиться именно на ней.

А как это сделать, если человек постоянно отвлекается на решение задач, в которых он некомпетентен и малоэффективен и отказывается от помощи экспертов в этой области? Вы, конечно, можете сами планировать свой отдых, подолгу изучая цены на проезд, отели, питание. Но большинство людей обращаются в турагентство. За медицинской помощью мы обращаемся к компетентным врачам. За юридической помощью – к адвокатам. Вокруг нас множество специалистов, готовых предложить свою профессиональную помощь. И большинству людей не приходит в голову стыдиться, обращаясь к сантехнику. Но обращение к психологу зачастую считается признаком слабости и личной неэффективности. И наоборот, можно с уверенностью говорить, что эффективность человека растёт, если он пользуется профессионализмом экспертов в той или иной области.

Ярким примером тому является Генри Форд, которого один из журналистов однажды обвинил в отсутствии знаний школьной программы. Будучи прекрасным пиарщиком, Форд тут же потребовал от журналиста публичных извинений. А тот в свою очередь заявил, что готов в суде доказывать невежество Форда. На суд Форд явился в окружении

десяток профессоров лучших научных заведений Америки того времени, каждый из которых был глубоким специалистом в своей области, и на каждый вопрос журналиста Форд получал необходимую информацию от этих своих советников. Когда же журналисты попробовали протестовать, Генри Форд заявил, что ему вовсе не нужно постоянно держать в голове те или иные знания. Ему надо развиваться как менеджеру, как финансисту. А если ему для чего-то понадобится стороннее знание, он его быстро получит от своих советников, которым платит зарплату.

Отсюда можно сделать вывод: признание нами наших слабостей открывает возможность стать сильнее. То есть наша сила – в наших слабостях. И пока человек считает, что ему не нужна помощь, он не может её получить. А значит, снижается эффективность, тратится много сил и времени на самоличный поиск того пути, который был уже много раз пройден специалистами по тому или иному вопросу.

По моему искреннему убеждению, помочь можно только тому человеку, который нуждается в помощи. Люди, которые не признают своей проблемы, не могут с ней справиться, потому что у них нет стимула к борьбе. Ваш стаж курения, безусловно, можно назвать значительным. Фактически это стаж употребления наркотического вещества. Думаю, ни для кого не секрет, что никотин – это наркотик, содержащийся в табаке. И получается, что годы напролёт Вы употребляли этот табачный наркотик.

Можно легко отказаться от кислой пищи, если она провоцирует изжогу. И скорее всего, от кислой пищи зависимости у Вас нет (хотя бывает и такое), но если врач запретит Вам есть кислую пищу, вряд ли Вы будете читать книгу о том, как отказаться от неё. Вы просто перестанете и всё тут.

С табаком же наоборот. О вреде курения трубят уже несколько десятилетий. Но людям всё равно нужна помощь, дополнительный стимул, чтобы отказаться от вдыхания дыма, который очевидно вреден для организма, как и любой другой дым. Единственная причина, которая может помешать Вам бросить курить, это табачная зависимость. Которая, кстати, внесена в реестр Всемирной организации здравоохранения как болезнь.

Поймите: признание факта своей зависимости – необходимое условие для освобождения от неё.

***Признайте свою зависимость и запишите это признание:***

---

---

---

---

---

# Моя фирменная гарантия

Я – Михаил Хорс, автор этой книги, специалист по отказу от курения, потому что:

1. На момент написания этой книги не употребляю табак уже 10 лет.
2. За эти 10 лет я помог бросить курить тысячам людей, которые прошли мой курс «СтопТабак».
3. Я постоянно повышаю свою квалификацию, читаю профессиональную литературу, участвую в конференциях и всё время нахожусь в гуще событий, связанных с психологией вредных привычек.

Я написал эту книгу, чтобы помочь бросить курить тем, кто не имеет возможности прийти на мой курс «СтопТабак». Эта книга напоминает собой карту неизвестной для Вас местности, на которой проложен маршрут – самый короткий и быстрый маршрут в нужный для Вас пункт назначения.

Я исходил эту местность и знаю, какая дорога самая простая и быстрая. Я снабдил эту карту необходимыми пояснениями и описаниями, и Вам больше нет нужды самому терять время на бесплодные попытки отказаться от табака. Но это не значит, что я могу бросить курить за Вас. Идти по намеченному мною маршруту нужно будет вам самому.

У кого-то есть возможность нанять меня как проводника, кто-то воспользуется этой книгой как картой. И я очень хороший проводник. Говорю это без тени сомнений и с глубокой верой в себя и свой психологический метод.

Я обещаю Вам, что прочитав эту книгу и выполнив все психологические упражнения, которые я рекомендую, Вы обязательно навсегда и без стресса бросите курить. Я даю вам гарантию, что если эта книга Вам не поможет, я верну Вам за неё деньги. Так же, как я возвращаю деньги в тех редких случаях, если кому-то не помогает бросить курить мой курс «СтопТабак». Почему я даю такую гарантию? Потому что я безусловно и на все сто процентов верю в себя и мой метод.

# Важно ли верить?

Но важно ли Вам, дорогой читатель, верить в меня и эффективность предлагаемой психологической методики? Большинство участников моего курса говорят, что да, это очень важно. Что когда есть вера, есть результат. Что без веры идти вперёд труднее. Но это не так.

Для того чтобы бросить курить, пользуясь данной книгой, вера вовсе не требуется. Требуется не вера, а желание проверить, работает ли предлагаемая технология или нет. А чтобы проверить, надо делать, надо применять те техники, которые будут описаны. К чему, собственно, Вас и призываю.

# Халявы не бывает

Ранее я говорил, что Вам, дорогой читатель, предстоит некий путь. Да, это будет гораздо более эффективный и быстрый путь, чем если бы Вы искали дорогу самостоятельно. Но это вовсе не означает, что Вам не придётся работать и прикладывать усилия для получения результата. Наверное, некоторые из читателей на этих строках захлопнули книжку и разочарованно отбросили её подальше от себя. Но если Вы продолжаете читать, я объясню, что имею в виду.

С подачи одного английского бухгалтера, написавшего книгу «Лёгкий способ бросить курить», в мире появилась проблема, которая мешает бросить курить большому количеству людей. И проблема эта называется «Лёгкий способ».

# Лёгкий способ обмануть себя

Огромное количество людей поверили, что можно получить важный жизненный результат на халяву, легко, не прикладывая усилий. Несомненно, этого требует наша человеческая природа – получать что-то легко. Но, как известно, халява растлевает душу человека и снижает ценность достижений. Почему-то весь мир решил, что можно бросить курить, сбросить лишний вес и избавиться от любой другой вредной привычки, не прикладывая труда, съев волшебную таблетку или прочитав волшебную книжку. Однако реальность показывает ошибочность этих утверждений.

В реальности много зарабатывают те, кто много работают. Имеют красивое тело те, кто посещают спортзал и следят за своим пищевым поведением. А навсегда и эффективно отказываются от употребления табака те, кто делают много попыток и прикладывают много усилий для этого.

Да и сам Аллен Карр, прежде чем бросить курить, пробовал сделать это много раз, применял разные инструменты, делал множество подходов. В своей книге «Лёгкий способ» он описал путь длиною в двадцать лет, который прошел сам для того, чтобы бросить курить. И я уверен, что любой разумный человек не сможет назвать этот путь лёгким.

Как я уже писал выше, моя задача – показать Вам наиболее эффективный путь, чтобы Вы не тратили время и силы

на изучение тех дорог, которые не ведут к нужному Вам результату, то есть к отказу от курения. Ваша задача заключается в том, чтобы проверить тот путь, который предлагаю Вам я, то есть пройти его, приложив максимум усилий, инвестируя в него своё время. И только так можно добиться устойчивых результатов.

Как профессиональный психолог, утверждаю, что все, кто сорвались после книжки «Лёгкий способ...», начали снова курить потому, что чуть ли не на каждой странице этой книги как будто молотком вдальблывается мысль о том, что бросить курить легко. «А если бросить курить легко, так почему бы не выкурить всего одну сигаретку?» – думают адепты «лёгкого способа», срываются, снова начинают курить каждый день, и повторное чтение книжки почему-то не помогает.

В этом мире известно большое количество примеров, когда халява делала человека несчастным. Почти наверняка Вы слышали о статистике выигрыша в лотерею, которая утверждает, что 90% крупных выигрышей в лотерею заканчивается тем, что счастливчик «прогуливает» выигранные миллионы и очень быстро опускается по социальной лестнице ниже, чем был до выигрыша. К сожалению, человек устроен так, что полученное легко и на халяву, так же быстро теряется, потому что не ценится.

Мой психологический центр проводит некоммерческую работу по профилактике вредных привычек среди детей

и подростков. По нашей личной статистике, подавляющее большинство курящих подростков считают, что бросить курить легко. То же самое заблуждение свойственно и большому количеству взрослых табакозависимых людей. И, к сожалению, курят они именно потому, что считают отказ от курения лёгкой задачей. Ведь если бросить курить легко, зачем это делать прямо сейчас? Можно подождать и бросить курить в любой из следующих дней.

Дорогой читатель, вспоминайте, пожалуйста, суровую правду той реальности, в которой мы живём, в рамках которой добиться значимых результатов можно только трудом, то есть ТРУДЯСЬ. А труд, как известно, есть произведение силы на время, что, собственно, Вам и нужно уложить в чтение этой книги и выполнение предложенных психологических техник. И посылайте, пожалуйста, подальше западных проповедников, утверждающих, что добиться результатов можно без усилий. И вспоминайте один мудрый народный анекдот.

Праведник, который жил по всем канонам, на излёте жизни решил попросить у Бога денег и обратился к нему с молитвой:

— Господи, помоги мне выиграть в лотерею! Так хочется напоследок пожить в своё удовольствие перед смертью!

С неба раздался голос, который пообещал, что праведник выиграет в лотерею. Но прошла одна неделя,

за ней вторая, третья, а выигрыша всё не было. И тогда рассерженный праведник снова обратился к Богу:

– Господи, ты обещал, что я выиграю в лотерею. Время идёт, а денег всё нет...

И тогда он снова услышал голос с неба, который спросил:

– А ты билетик-то купил?..

Если мы добавим к этому анекдоту русскую пословицу «На бога надейся, а сам не плошай», то для всех станет очевидным, что волшебных таблеток не бывает. Победа над любой вредной привычкой – это результат труда. А я и моя книга Вам нужны для того, чтобы Вы прикладывали свой труд в нужном направлении для достижения наилучшего результата.

# Как пользоваться этой книгой

Эта книга основана на базе психологического курса «СтопТабак», который я вёл в течение долгих лет и который помог бросить курить тысячам бывших курильщиков. Поэтому можно смело говорить, что эта книга не обычная, это книга-тренинг, которую надо не просто читать, но с которой нужно работать. Для этого по тексту книги я буду оставлять пустые строки, которые Вы будете заполнять самостоятельно, выполняя мои психологические задания. Вы будете принимать активное участие в написании этой книги так же, как многие участники курса «СтопТабак» своей усердной работой помогали мне улучшать этот курс и делать его более эффективным. Книга, как и курс «СтопТабак», состоит из двух разделов.

Первая часть дублирует очный курс «СтопТабак». Вторая – предназначена для закрепляющей семидневной работы, которую выполняют участники моего курса после очной части. Они работают дистанционно через интернет с психологом моего центра. Вы же будете делать то же самое самостоятельно на страницах этой книги. Я настоятельно прошу Вас дочитать книгу до конца, отвечая на все мои вопросы, выполняя все мои задания, то есть, проверяя, работает ли эта книга. Не бросайте её посередине, несмотря на то, что такое желание может у Вас возникнуть по следующим причинам:

1. Вы почувствовали, что книга УЖЕ Вам помогла и решили, что читать её дальше нет смысла.

2. Вы почувствовали, что книга не помогает Вам и читать её дальше нет смысла.

Так вот. Читать эту книгу в обоих случаях есть смысл. Хотя бы просто потому, что дочитав её до конца и выполнив все мои задания прямо на страницах, в специально предназначенных местах, Вы сможете вернуть деньги, потраченные на эту книгу, если она Вам не поможет. А она Вам обязательно поможет, уж я-то знаю. Об этом говорит весь мой профессиональный опыт и отзывы моих благодарных клиентов.

*Уважаемый Михаил Анатольевич, здравствуйте!*

*Я давно хотела Вам написать и поблагодарить за помощь в отказе от курения. Я курила 17 лет (по 1,5 пачки в день) и последние 7 лет с периодичностью 1 раз в год пыталась избавиться от этой страшной зависимости.*

*Первая попытка была самая лёгкая, без мук, и я, вдохновившись, решила ещё покурить... Вторая была основана на силе воли, которой у меня практически не осталось. Третья – «Табакс» – не сработал. Четвертый раз – Аллен Карр – не впечатлил. Пятая попытка – иглоукалывание – сорвалась в этот же вечер (Так денег было жалко и меня...), шестая – электронные сигареты (здесь был достигнут рекорд 19 дней без табака).*

*В общем, последние годы я постоянно боролась... и проигрывала. Но в то же время, кто ничего не делает, тот ничего и не достигнет, не правда ли? И вот, наконец, моя седьмая попытка с Вашей помощью (12 июля) сработала – все рекорды некурения побиты.*

*Я не курю больше 5 месяцев, но, главное, я уверена, что больше никогда не вернусь к этому... Что-то в моей голове переключилось, и я не представляю, что бы могло меня сподвигнуть на сигарету...*

**Виктория, 45 лет**

*Михаил, огромное спасибо.*

*Прошло 180 дней, как я бросил курить. Я искренне рад, что никогда не приду просить вернуть мне деньги за пройденный курс лечения от курения.*

**Алексей, 37 лет**

*Я бросил! Помог один единственный индивидуальный сеанс. Даже не читал почту с дальнейшими советами. Просто вышел и не курю больше. 13 сентября перестал, и вот уже сколько времени не хочется. Чего и Вам желаю. Сейчас слежу за тем, как бросает жена друга;)*

# 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.