

Дмитрий Шуников

КАК ОТКАЗАТЬСЯ  
ОТ ПРИВЫЧКИ  
КУРИТЬ

Курить или  
не курить?

Дмитрий Шуников

**Как отказаться от привычки  
курить. Курить или не курить?**

«Издательские решения»

**Шуников Д.**

Как отказаться от привычки курить. Курить или не курить? /  
Д. Шуников — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834264-6

В этой небольшой книге — огромное желание помочь вам навсегда отказаться от такой привычки как курение. Если вы хоть раз задумывались бросить курить, вы обязаны прочитать эту книгу.

ISBN 978-5-44-834264-6

© Шуников Д.  
© Издательские решения

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Вступление  | 6  |
| Ответ на Вопрос 1. «Когда появилась эта привычка» | 7  |
| Ответ на Вопрос 2. «Почему начали курить»         | 8  |
| Цель  | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 10 |

# **Как отказаться от привычки курить Курить или не курить? Дмитрий Шуников**

© Дмитрий Шуников, 2016

ISBN 978-5-4483-4264-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

С чего начать? Вечный вопрос, когда начинаешь что-то новое. С чего начать эту книгу? Так вопрос становится более полным, правда? Или с чего начать, чтобы отказаться от сигарет совсем? Отлично! Теперь у нас два вопроса, с которыми придется разобраться вместе.

Итак, начнем.

Доброго времени суток, мой уважаемый читатель! Или нет, Здравствуй, мой уважаемый читатель!

Ты открыл эту книгу, а значит, думаешь или задумался бросить курить. Причины у каждого курильщика свои: кому-то надоело тратить на сигареты деньги, а кто-то решил заняться спортом и бросить курить стало целью жизни, – в любом случае, ты читаешь эту книгу, значит косвенно или целенаправленно появилось желание бросить курить.

Я не стану пугать названиями страшных болезней, к которым приводит курение, потому что это все равно бесполезно. Человека, который курит достаточно давно напугать какими-то болезнями практически невозможно.

Многие говорят, чтобы бросить курить, нужна сила воли. Я, напротив, спору по этому поводу со всеми, кто имеет такую точку зрения. Позже мы обязательно вернемся к такому пункту как сила воли.

И всё же, что нужно сделать, чтобы бросить курить?

Вам покажется странным мой ответ – ничего не нужно делать просто так лишь бы попробовать, ибо ничего не получится.

Мой стаж курильщика 22 года ровно. Спросите, считал ли я? И представить не сможете, – считал. Я знаю дату, когда начал курить и теперь знаю дату, когда бросил эту пагубную привычку. А вы помните дату, когда начали курить? Уверен, вы задумались об этой «замечательной» дате. Хорошо, тогда второй вопрос: почему вы начали курить? Итак, у нас снова два вопроса: «Когда?» и «Почему?».

Помните мы в самом начале книги задали два вопроса? Так вот мы вместе только что ответили на них. Мы не знали с чего начать книгу и мы ее начали, как и вы когда-то просто начали курить. Да, именно просто начали курить. Второй вопрос был, как вы помните, с чего начать, чтобы бросить курить? – и на этот вопрос у нас нашелся ответ – мы задали два других вопроса, помните их?

Вопрос 1: Когда вы начали курить? – дата

Вопрос 2: Почему вы начали курить? – да, да, именно причина.

Постараемся найти ответы и на эти вопросы.

## **Ответ на Вопрос 1. «Когда появилась эта привычка»**

Большинство всех курильщиков пробуют свою первую сигарету в самом раннем детстве. Что их побуждает это сделать? Начнем с того, что просто смотрят на взрослых и копируют их, а именно пробуют курить. Первое время они испытывают легкое никотиновое опьянение от сигарет, что как раз и подкупает детей и подростков покурить снова, а после уже просто курят, потому что вошло в привычку и если сказать больше, то считают совершенно нормальным курить. Курят, повышая себе самооценку перед сверстниками. Очень многие начинают курить, чтобы кому-то понравится или влиться в коллектив, где почти все курят. О чем здесь говорить, когда даже взрослые специально курят натошак, чтобы получить никотиновое минутное опьянение, не осознавая, что наносят мощный удар по сосудам и клеткам мозга.

Я не просто так попросил вас вспомнить дату начала вашей привычки курить. Скажете я буду считать сколько вы денег потратили? Не дождетесь. При острой необходимости сами сможете посчитать. Мне и вам нужно, чтобы вы сейчас посчитали сколько времени вы курите. Спросите зачем? Просто посчитайте и запишите на любой бумажный носитель, который будет постоянно вам попадаться на глаза.

Текст записи: «Я курю ...и дальше количество лет вашего курения». Это не обязательно. Можете не записывать. Мы же можем это сделать просто так? Без цели. И не спрашивать почему? Конечно же можем! Почему можем? Вы же можете не спрашивать себя все года почему курите, значит не составит труда написать возраст вашей привычки! Спросите зачем? Затем, чтобы каждый день вы видели эту цифру и не забываете прибавлять к этой цифре дни и месяцы. Пусть это будет вашей маленькой целью, следить за очень простой задачей: ежедневно записывать возраст привычки, а в скобочках записывать сколько сигарет вы сегодня выкурили и сколько потратили денег на свою привычку (в прочем как я и говорил, мне плевать, что вы не купили себе новую машину за все года, сколько потратили на сигареты, как и вам.)

## Ответ на Вопрос 2. «Почему начали курить»

Итак, почему вы начали курить? У всех будут разные ответы, но поверьте, разнообразия в ответах не будет. Основной ответ всех кто курит: «Мне нравится курить или нравится сам процесс, поэтому курил, курю и буду курить». Многие сейчас наверняка увидели свой ответ. Другие ответы звучат следующим образом: попробовал и затянуло, а теперь не хватает силы воли бросить (снова эта сила воли, – будь она не ладна (позже о ней поговорим)) или еще отвечают закурил потому что все курили, было модно или чтобы понравится девушкам, которые, кстати, тоже курили и, чтобы влиться в общий коллектив решили закурить и дымить всем вместе одной большой компанией. А вот теперь внимание: многие ваши возлюбленные уже давно бросили эту пагубную привычку. Большинство из них перестали курить, так как стали думать о здоровье своих детей, которых вынашивают под сердцем. А так же, потому что курить перестало быть модным. А девушки как никто другой следят за модой и частично даже влияют на ее движение по-вертикали, по-горизонтالي, да хоть перпендикулярно – мода движется за ними. И уже поверьте статистике наконец, если женщина перестала что-то делать, – это не просто так! Помните как в добром советском фильме «Место встречи изменить нельзя», эпизод, где Шарапов попал в банду, – прозвучало одно выражение от главаря этой банды: «... женщину не обманешь, – женщина сердцем чувствует!» Мы немного отвлеклись от темы. Итак, почему, все-таки, многие начали курить? Пусть каждый сам ответит на этот вопрос. Во всяком случае, постарайтесь хорошо вспомнить свою первую сигарету, которую ваш организм не принял и стал через кашель выплевывать дым, помните? Когда в сухом горле появился горький вкус табака, а мышцы того же самого горла стало не то чтобы сводить, было просто немного больно кашлять. Уверен, многие вспомнили свою самую первую сигарету. Все последующие сигареты курили уже через эту боль, которая со временем была не такой острой, а после и вовсе пропадала и как раз на этом этапе появлялась никотиновая зависимость. Еще хочется сказать о влиянии родителей на подростков, которые курят и подают плохой пример своим детям. Особенную роль в жизни детей и подростков играет мать и тем более, если она еще и курит. Сами все понимаете, ребенок начинает считать нормальным такую привычку как курение и легко пробует первую сигарету.

Около 10 лет назад чаще всего можно было встретить с сигаретой девушку. Это неудивительно, что раньше, а сейчас и подавно, девушки пытаются встать на одну ступеньку с мужчинами и подобно детям копируют мужчин в этой пагубной привычке курить. И как я уже говорил, большинство девушек и женщин отказываются от привычки курить гораздо легче мужчин. Во-первых, это уже давно не модно, а во-вторых, многие девушки осознали, что курить просто не «круто!».

От одной выкуренной сигареты в организм попадает более 20—30-ти ядовитых веществ. Миллионы людей умирают от сигарет. И самое интересное, все, кто курит, хорошо знают об этом и продолжают курить будто бы не слышали ничего и не читали. Ну и да ладно.

Мы здесь для других целей. Постараться бросить курить! Я сделал специально ошибку в тексте. Все заметили? Правильно, я написал «постараться бросить курить». Как бы это не звучало противоречиво, но пока мы будем стараться, наши шансы будут стремительно двигаться к нулю и вы снова начнете курить. А наша цель не курить совсем!

Вот мы и добрались до следующей под темы. Смотрим и читаем дальше.

## Цель

Давай поговорим теперь о самой цели. Что это и с чем это едят.

Если помнишь, мы говорили о мини цели, записывать ежедневно количество дней пока ты куришь, а так же заодно в скобочках добавлять количество выкуренных сигарет за день и количество потраченных денег в этот день. А если учесть, что у всех сейчас есть компьютеры, ноутбуки, смартфоны, на которых можно создать наипростейшую табличку и ежедневно заносить в нее данные. Только не забывай постоянно распечатывать и вешать в то место, где эти цифры в таблице будут попадаться тебе ежедневно на глаза, а лучше ежечасно (потом поймешь в чем сила моего метода).

## **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.