

Вадим Лапшичев

**Самый надежный и  
правдивый метод избавления  
от любой вредной...**



Вадим Лапшичев

**Самый надежный и правдивый  
метод избавления от любой  
вредной привычки. Метод Шичко**

«Издательство АСТ»

2008

## **Лапшичев В.**

Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко / В. Лапшичев — «Издательство АСТ», 2008

Перед вами – дельная, конкретная, понятная книга, написанная человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей по методу Шичко. «Выпускники» Вадима Лапшичева навсегда расстаются с пьянством, наркотиками, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Эта книга расскажет, что следует делать, чтобы навсегда избавиться от пристрастий, которые губят, коверкают жизнь. Метод, описанный в этой книге, одобрен Русской Православной Церковью.

# Содержание

От редакции	5
Дорогие читатели!	5
От автора	6
Часть 1	7
Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем	7
Общие сведения о методе Г. А. Шичко	8
Кто стучится в двери трезвости	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **В. В. Лапшичев**

## **Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки**

### **Метод Шичко**

**От редакции**

**Дорогие читатели!**

Мы предлагаем вам уникальную книгу, написанную человеком, который многие годы помогает людям избавляться от пагубных зависимостей. Его «выпускники» навсегда расстаются с пьянством, табакокурением, пристрастием к неумеренной еде. Вадим Владимирович Лапшичев работает со своими подопечными по методу Шичко. Это одна из немногих одобренных Русской православной церковью программ, использующих обращения к подсознанию.

Раз и навсегда расправившись с собственными вредными привычками, В. В. Лапшичев решил пропагандировать удивительное средство, которое помогло ему – метод Г. А. Шичко.

Сегодня, создавая книгу, ставшую обобщением многолетней работы, Вадим Владимирович подводит некоторые итоги своей деятельности. Результаты впечатляют: сотни людей сказали «Нет!» водке, сигаретам, расстались с лишним весом. И практически все, кто действительно хочет навсегда избавиться от напасти, преодолевает ее.

Что даст вам, читателям, эта книга? Во-первых, вы сможете по ней самостоятельно работать над своей проблемой. Это будет труднее, чем если бы при вас был опытный наставник. Но – дорогу осилит идущий, все в ваших руках! Идите по намеченному пути до конца – и победа будет за вами!

Во-вторых, вы узнаете из книги о многих и многих людях, которые, прибегнув к методу Шичко, навсегда избавились от пьянства. Пусть их пример станет для вас путеводной звездой, доказательством того, что неразрешимых проблем не бывает.

Наконец, хоть эта книга и посвящена непосредственно проблеме пьянства и алкоголизма, вы сможете использовать базовые средства метода Шичко для борьбы с любыми зависимостями. В основе работы над собой – всегда скрупулезное ведение дневников, упорное преодоление себя, перестройка сложившихся негативных установок.

Мы желаем вам терпения и упорства! У вас есть силы, чтобы расправиться с ненавистой гадиной дурной привычки, присосавшейся к вам и ни в какую не желающей отпустить! Верьте в себя, идите до конца, не давайте себе поблажек в работе по обретению трезвости! Эта книга – лучший советчик, она научит вас, что делать, чтобы победить!

## От автора

Все написанное здесь я прошел своими ногами, испытал на собственной шкуре. Однажды судьба счастливо мне улыбнулась: случайно попал на занятия по методу Геннадия Андреевича Шичко в клуб «Невский оптималист».

Я с усердием приступил к работе по методу Шичко. Мне удалось усвоить и практически утвердить для себя трезвенные убеждения на основе обретения правдивых научных знаний.

Я на собственном опыте убедился в эффективности этого способа отрезвления и стал искренним его сторонником, пропагандистом и распространителем на всю оставшуюся сознательную жизнь.

Вначале – беседы среди друзей, затем со знакомыми и всеми, кто готов был воспринимать информацию на эту тему.

А вскоре – просьбы о помощи в избавлении от алкоголизма. И вот оно, начало практической деятельности в качестве преподавателя по методу Г. А. Шичко. Успехи обнадеживали, увлекали. Я продолжил работу уже в качестве профессионала, чем и занимаюсь по настоящее время.

А потом пришла мысль: никто, насколько мне известно, не работает по методу Шичко так же плотно и долго, как я. И значит, я просто обязан поделиться опытом с вами, дорогой мой читатель. С тем, кто не сможет обратиться ко мне лично – потому ли, что живет в другом городе, или потому, что силы мои, к сожалению, не безграничны и я не в состоянии делать больше того, что делаю. Потому-то я и решил написать эту книгу.

Здесь изложен метод Шичко, даны все предупреждения и разъяснения, приведены многочисленные практические примеры, описаны все встреченные мною и моими слушателями подводные камни и приложены все дополнительные материалы, необходимые для успешной работы.

Берите мою книгу – и в путь! По светлой, чистой дороге трезвости и здоровья.

***Ваш В. В. Лапшичев***

### **ПОЗВОНИТЬ – ЗНАЧИТ, ПОМОЧЬ ЕСЛИ В ОТНОШЕНИИ АЛКОГОЛЯ:**

- окружающие намекают, упрекают, подсказывают, осуждают, предлагают вам...;
- вы хотите помочь родным, близким или знакомым, а они раздражаются, сомневаются, упираются;
- вы безуспешно пытались лечиться различными медицинскими и нетрадиционными методами —

***сразу же позвоните по любому из приведенных в приложении телефонов или сделайте это на любом этапе знакомства с книгой***

## Часть 1

### Я – алкоголик? Да вы что?!

#### Как протестировать себя на предмет отношений с алкоголем

Взглянуть на себя объективно человеку помогает несложный тест. Посчитайте, сколько ответов «Да» у вас получится на приведенные ниже вопросы.

1. Теряете ли вы рабочее время из-за пьянства?
2. Стала ли из-за пьянства несчастной ваша семейная жизнь?
3. Пьете ли вы потому, что застенчивы с людьми?
4. Повлияло ли пьянство на вашу репутацию?
5. Были ли у вас финансовые затруднения из-за пьянства?
6. Стало ли вам в результате пьянства безразлично благополучие семьи?
7. Спустились ли вы вниз по социальной лестнице из-за пьянства (хоть на одну ступеньку, хоть очень ненадолго)?
8. Снизились ли ваши амбиции (честолюбие) в результате пьянства?
9. Появилась ли у вас в результате пьянства бессонница?
10. Мучит ли вас похмелье по утрам?
11. Снизилась ли эффективность вашей деятельности в результате пьянства?
12. Испортило ли пьянство отношение к вам на службе?
13. Пьете ли вы, чтобы избавиться от беспокойства или избежать работы?
14. Пьете ли вы в одиночку?
15. Была ли у вас частичная потеря памяти в результате пьянства?
16. Лечились ли вы от алкоголизма?
17. Пьете ли вы для самоутверждения?
18. Чувствуете ли вы угрызения совести после выпивки?
19. Бывают ли случаи, когда вы чувствуете себя дискомфортно без спиртного?
20. Появляется ли у вас иногда неудержимое стремление выпить?
21. Пытались ли вы контролировать свое употребление алкоголя?

**Результаты теста**(не пугайтесь). Ответивший «Да» хотя бы на один вопрос является возможным алкоголиком, на два – страдает алкоголизмом почти наверняка, а на три – совершенно определено.

При наличии сомнений в результатах теста ознакомьтесь с особенностями разных стадий алкоголизма, приведенных на с. 16. При обнаружении любого признака алкоголизма на любой стадии: по звоните по телефонам, указанным на с. 213.

## Общие сведения о методе Г. А. Шичко

Трезвость – естественное, нормальное безалкогольное состояние человека, общества, человечества в целом. Что же заставляет психически нормальных людей совершать нелепые, противоестественные по ступки – добровольно поглощать отравляющие вещества, наркотики, в том числе, алкоголь и никотин?

Дело в том, что окружающие в течение всей жизни навязчиво внедряют нам ложную информацию об алкоголе (табаке): поведение родителей, пословицы, песни, кино, телевидение, традиции, реклама. В результате искаженности сознания проалкогольными сведениями у человека складывается питейная (курительная) программа.

Ее состав: настроенность и убеждение – уверенность в том, что поглощение спиртного (курение табака) – оправданное, нормальное и даже необходимое занятие.

Убеждения нельзя разрушить угрозами, наказаниями, иголками, гипнозом или лекарствами (таблетки от суеверий?). Убеждения изменяются под влиянием научных знаний, правды.

В работе по методу Г. А. Шичко используется научная информация преподавателя – исторические, экономические, медицинские аспекты проблемы, и самостоятельная работа слушателей – анкеты, дневники, сочинения.

При этом в сознании стираются ложные программы и одновременно формируются новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни.

Основная работа – ведение дневников по графику преподавателя. Продолжительность курса – полгода. В этом случае эффективность избавления от алкоголизма (табакокурения) достигает 80–95 %.

Для избавления от вредных привычек курения и алкоголизма последователи Г. А. Шичко основали в 1986 году в Ленинграде объединение «Оптималист», которое ныне имеет свои представительства во многих городах СНГ. В клубах «Оптималиста» без медицинского вмешательства помогают также избавиться от многих болезней. Дополнительно применяются: оздоровительные системы, йога, коррекция зрения (Бейтс), дыхание по Бутейко, нормализация веса.

За время существования «Оптималист» помог восстановить здоровый образ жизни примерно двум миллионам людей.

## Кто стучится в двери трезвости

По опросам и анкетам слушателей хорошо видно, как проалкогольный дурман внедряется в сознание людей на основе простых определений: «умеренно пьющий», пьяница, алкоголик.

Убойная сила проалкогольных мифов здесь представляется в своей полной красе. Видим результаты абсурдистских теорий «культурного, умеренного питья», господство алкогольной идеологии, насаждаемое средствами массовой информации и поддерживаемое стадами алкоманов.

Итак, в представлении многих «умеренно пьющий» – это:

- тот, кто «выпивает по хорошим поводам»;
- знает «меру» (это в наркотике-то!?!);
- у кого «еще нет зависимости от алкоголя»;
- тот, кто пьет по большим праздникам, от случая к случаю, редко;
- тот, кто не создает проблем себе и другим;
- тот, кто не имеет тяги к спиртному;
- тот, кто умеет контролировать себя, не допускает «лишнего».

## **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.