18+

АЛЕКСАНДР НЕВЗОРОВ

Смогу ли я бросить курить

ТЕСТ ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ



Александр Невзоров

Смогу ли я бросить курить. Тест для зависимых

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23794073
ISBN 9785448506857

Аннотация

В чем особенность данного теста? Кроме того, что он делит курильщиков на тех, кому бросить курить легко, и тех, кому это сделать непросто, тест дает каждому рекомендации. Рекомендации о том, что конкретно можно сделать для приближения той радостной и здоровой жизни без сигареты. Рекомендации о том, какие стереотипы и ложные установки мешают избавиться курильщикам от этой вреднейшей зависимости.

Содержание

Вступление 5
Вопросы теста 6
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Смогу ли я бросить курить
Тест для зависимых

Александр Невзоров

Корректор Андрей Кузнецов

© Александр Невзоров, 2021

ISBN 978-5-4485-0685-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

В данном тесте курильщики могут проверить свои способности к расставанию со своей вредной привычкой (зависимостью). Интересен Тест будет и тем, кто не курит. Они смогут понять, как зависимость к никотину крепко держит на привязи свои жертвы. Тест не просто расставит всех (участников) по своим местам. Он подскажет каждому, что нужно сделать конкретно, какие сломать стереотипы, чтобы легко и быстро бросить курить.

Ниже представлены 25 вопросов Теста и 5 вариантов ответов на каждый из них. Выберите вариант ответа, который Вам подходит ближе всего и сложите общее количество набранных баллов по всем ответам. В конце Теста Вы сможете классифицировать себя по своим способностям к бросанию курить. Кроме того, Тест подскажет, что нужно конкретно сделать именно Вам на пути к расставанию с этой злой и коварной табачной зависимостью.

Вопросы теста

1. С сигаретой чувствуешь себя круче, старше:
Да, в компании чувствуешь себя авторитетнее – 1 балл
Не каждый сейчас сможет решиться на курение – 2 балла
Приходится выбирать – или круто или вредно – 3 балла
Крутость не в сигаретах, а в спорте или в книгах – 4 балла
Круто быть крутым безо всяких «добавок» – 5 баллов

2. Легкие (лайт) сигареты не так опасны для здоровья, как обычные:
Если уж куришь, то старайся курить сигареты полегче – 1 балл
Лучше курить тонкие сигареты, там меньше табака – 2 балла
Затрудняюсь с ответом – 3 балла
Большей частью, это самообман – 4 балла
Это уловка (реклама) производителей сигарет «лайт» – 5 баллов

3. Когда куришь, лучше думается (работается):
Да, согласен, это так – 1 балл
Вполне вероятно – 2 балла
Ни да, ни нет – 3 балла
Вряд ли это так – 4 балла

Организм курильщика зависим от никотина и стимулируя (симулируя) умственную деятельность, обманывает своего хозяина – человека – 5 баллов

4. Пускать дым кольцами – это прикольно:

Да, это почти искусство – 1 балл

Дым кольцами – это пижонство – 2 балла

Дым кольцами – трата времени впустую – 3 балла

Курить только ради колец дыма не следует – 4 балла

Прикольно выступать в цирке, но с каким-нибудь другим номером, без сигаретного дыма – 5 баллов

5. Электронные сигареты – это круто, модно и не так вредно, как обычные:

Вся прогрессивная молодежь ходит с электронными сигаретами – 1 балл

Электронные сигареты лучше тем, что от их дыма на страдают окружающие – 2 балла

Влияние на организм человека электронного дыма учеными еще не изучено – 3 балла

Лучше свежего (природного) воздуха еще ничего не придумано – 4 балла

Вдыхать химическую дымовую смесь, это все равно, что работать на вредном химическом производстве – 5 баллов

6. Говорят, что курение сокращает жизнь на 5—10 лет.

А может быть лучше прожить жизнь короткую, но полную радостей и удовольствий:

Да, отказывать себе ни в чем нельзя. Хочешь курить – кури, хочешь пить – пей – 1 балл

Среди удовольствий надо выбирать наименее вредные для здоровья – 2 балла

Небольшой бокал хорошего коньяку (изредка) и кубинская сигара большого вреда не принесут – 3 балла

В жизни есть много других радостей и удовольствий, не столь вредных – 4 балла

Курение – это не радость и не удовольствие, это страшная зависимость – 5 баллов

7. Если я сейчас закурю, ничего страшного не произойдет. В любой момент, когда захочу, я смогу бросить курить:

Хочу курить – курю, захочу бросить – брошу – 1 балл

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.