

18+ Михайлович Хайлов

Don't smoke, be happy

Как бросить курить навсегда?



Павел Михайлович Хайлов
**Don't smoke, be happy. Как
бросить курить навсегда?**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23878797
ISBN 9785448509520*

Аннотация

Почему люди курят? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, надо понять причины и механизм никотиновой зависимости. Автор этой книги – специалист по избавлению от никотиновой зависимости. Книга имеет практический характер и несет в себе мощный энергетический заряд – способный изменить жизнь читателей.

Содержание

Как бросить курить навсегда?	6
Внутренняя сигарета. Как бросить курить и не начать снова?	9
ВВЕДЕНИЕ. Легкий способ бросить курить это миф!	12
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ – «ПОДГОТАВЛИВАЕМ ПОЧВУ»	22
Глава 1. План действий. Как мы будем побеждать «сигарету»	22
С чего начать отказ от курения?	23
Глава 2. Виды «бросания» и механизм курения	28
2.1 Сила воли	28
2.2 Медикаментозное лечение, заменители	31
2.3 Сокращение количества сигарет и дальнейший отказ от курения	32
2.4 Курение более легких, тонких сигарет, «натурального» табака	36
2.5 Страх за здоровье	39
2.6 Психология, психотерапия, книги	42
Книги	44
2.7 Религия, вера, целители	45
2.8 Другие способы бросить курить	47

«Просто перестал курить»	47
Давление близких людей и социума	49
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Don't smoke, be happy
Как бросить
курить навсегда?

Павел Михайлович Хайлов

© Павел Михайлович Хайлов, 2025

ISBN 978-5-4485-0952-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как бросить курить навсегда?

Здравствуйте, дорогие читатели. Давайте знакомиться! Меня зовут Павел.

Я специалист по избавлению от никотиновой зависимости, консультант. Эта книга создана на основе моей методички, написанной от руки. Держа ее в руках, я проводил консультации более трех лет. Вы будете смеяться, но эта нехитрая методика пришла ко мне «сверху», когда я жил в палатке на берегу моря.

Однажды ночью мне не спалось. Я задумался и задал себе вопрос: *«Почему люди курят?»*

И вдруг меня осенило! Можно назвать это модным нынче словом «просветление», или я просто «прозрел»! Я схватил блокнот и ручку и при свете свечи начал судорожно трясущимися руками записывать причины курения. В эйфории я провел всю ночь и заснул под утро.

На следующий день я продолжил писать и понял, что знаю, чем буду заниматься всю свою последующую жизнь. Я поставил себе цель помочь как можно большему количеству людей, страдающих от никотиновой зависимости. Методика была написана практически на одном дыхании, но с каждой новой консультацией я дополнял и корректировал свой блокнотик.

В процессе общения я задавал людям наводящие вопро-

сы, которые проливали свет на индивидуальные причины курения. Мне очень нравилось исследовать механизм зависимости.

Я чувствовал себя первооткрывателем. Потом я начал копать еще глубже – проводил исследования, вел собственную статистику, наблюдал за поведением людей. Лишь спустя год, когда я уже считал себя профессионалом в этой области знаний, я начал искать научную литературу по этой теме и столкнулся с большой проблемой. Эта тематика совсем не изучена современной психологией, не считая штучных малоизвестных монографий. А когда забиваешь в поисковик заветные слова: «Как бросить курить?» – робот Google выдаёт в первых ссылках списка книгу Аллена Карра, а на вторых и третьих позициях стоит желтая пресса. Контент, посвященный проблеме курения, является третьесортным, не блещет интеллектом, зачастую просто примитивен. Помимо этого, часто встречается скрытая реклама дорогостоящих препаратов, «избавляющих» от никотиновой зависимости, либо ненавязчиво предлагаются услуги центров психологической помощи.

Внимание! Курение – чуть ли не самая главная проблема в обществе, но при этом она не обсуждается, а истинные причины скрыты от людей.

Например, о «похудении» нам многое известно. Причиной лишнего веса является переедание, малоподвижный образ жизни, стресс. А вот о причинах алкогольной и никоти-

новой зависимости умалчивают. Оно и понятно! Здоровые люди – это не выгодно. Сейчас важнее суперприбыли, чем счастье отдельно взятого человека.

Я собираюсь перевернуть ситуацию! И вы, дорогие читатели, можете мне в этом помочь! Эта книга несёт мощнейший энергетический заряд, несмотря на то, что написана простым языком. Она изменит судьбы многих людей, а потом последует цепная реакция.

Из курильщиков вы превратитесь в исследователей, которые потом, в свою очередь, помогут избавиться от никотиновой зависимости другим людям. Информация – это оружие против массовых заблуждений. За три года исследования и изучения причин курения я понял, что нахожусь в самом начале пути. Ну что же, идём на войну со страхом?

Внутренняя сигарета. Как бросить курить и не начать снова?

Когда я учился на историческом факультете «Калужского государственного университета имени К. Э. Циолковского», у нас было такое требование к дипломной работе – новизна исследования. Так вот, термин «внутренняя сигарета» – это детище моей профессиональной мысли. Что же это такое? А точнее, кто это?

Внутренняя сигарета – это живое существо, которое живет внутри каждого курильщика. Это живое существо можно обозначить сгустком энергии и информации.

Оно имеет собственный интеллект, мышление, свои цели и задачи, а также обладает инстинктом самосохранения.

Вы можете представить ее в виде серого сгустка либо в образе какого-либо животного. Предайте этому образу черты характера, качества, эмоции. Чтобы было более понятно – это внутренний голос, который говорит с вами. Я уверен, что, когда вы начали читать эту книгу, внутри вас уже заговорил внутренний голос. Убедительный голос начал вас отговаривать и разубеждать. Это и есть она, ваша темная сторона. В традиционных религиях эти существа называют бесами, демонами. Например, «демон алкоголя» подпитывает себя вашей энергией во время пьянки. Он забирает ваши силы, становится сильнее сам и укрепляет свою власть

над вами. Но я человек мирской, и эта книга больше для мирян. Поэтому отложим пока что ладан и святую воду. Хотя, немного магии применить нам все-таки придется. Но это уже эзотерика, либо «шизотерика».

Ваша задача – убить внутреннюю сигарету, а моя задача – очистить вам голову. Голову, в которой полно заблуждений, стереотипов и прочего информационного мусора.

Внутренняя сигарета заинтересована в том, чтобы вы курили. Она всячески будет отговаривать вас, решать за вас. С этих строк начинайте осознавать тот факт, что она и правда сидит внутри вас. У нее очень коварный, агрессивный стиль поведения. Она иногда бьет исподтишка, обладает хитростью, умеет маскировать свои цели под ваши. Вам кажется, что вы решаете, но она решает за вас. Вы – ее раб. Но это пока что. Она диктует вам манеры поведения, дергает за ниточки с помощью страха. Вся ее стратегия, по сути, основана на страхе и на предложении вам всяческих соблазнов и выгод. Внутренняя сигарета придумывает всяческие уловки и ловушки, чтобы навсегда посадить вас на крючок зависимости. Но сейчас в ваших глазах она ваша помощница, подруга и просто часть вас – ваша половинка. Пришло время познакомить вас со своей терминологией, так как моя система самобытна. Давайте ознакомимся с профессиональным

сленгом:

«**Объект**» – человек, страдающий от Н.З.;

«**Н.З.**» – никотиновая зависимость;

«**Б.К.**» – бросить курить;

«**Срыв**» – момент, когда человек после отказа от курения, начинает курить вновь;

«**В.С.**» – внутренняя сигарета;

«**П.К.**» – причины курения;

«**Структурирование времени**» – потребность замещать курением скуку;

«**Доброжелатель**» – подстрекатель, человек, провоцирующий к срыву;

«**Отказ**» – отрезок времени, процесс отказа от никотиновой зависимости;

«**Причины небросания**» – страх бросить курить.

Попрошу Вас завести для себя блокнотик, где вы будете делать записи, отмечать для себя какие-то важные моменты. Это очень помогает систематизировать знания внутри себя, а также способствует усвоению материала. И давайте с вами договоримся, что вы будете созидать и работать продуктивно, а не просто читать. Теория – это лишь теория, а вам нужна практика. Ваш блокнотик будет вашей исследовательской работой. Представьте, как здорово будет потом помогать друзьям и близким! Вы сделаете ваш мир лучше!

ВВЕДЕНИЕ. Легкий способ бросить курить это миф!

Никотиновая зависимость, как и любая другая зависимость, имеет под собой причины. Ошибка всех бросающих курить в том, что они пытаются бороться не с причиной, а со следствиями зависимости. Более того, об истинных причинах курения никто ничего не знает и даже не догадывается.

На поверхности ума порхает облако заблуждений, в которые человек свято верит. Когда у среднего курильщика я спрашиваю, почему он курит, он обычно отвечает стандартными «заготовками». Это так называемые отговорки, которые придумываются целыми поколениями «курящих» и передаются по наследству более молодым, подающим надежды поколениям. Из лукавых уст звучат примерно такие слова:

- Я курю, потому что мне нравится;
- Я курю просто так, потому что это привычка.

Отвечая, человек даже не задумывается, почему он курит. Всё дело в том, что он боится посмотреть в зеркало. Там, в отражении, он видит страх. Он боится, во-первых, самой зависимости, потому что она имеет над ним огромную власть. Во-вторых, он боится самого себя. Страшно вам читать такие строки? То-то же! Набирайтесь смелости, дальше пойдут такие откровения, что дух будет захватывать.

Итак, человек, который не желает ничего менять в своей жизни, включает так называемый защитный механизм: становится черепашкой, залазит в свой непробиваемый панцирь – и не достучишься до него. Да и не надо давить на человека, ибо пока у него не созреет собственное желание бросить курить, он будет всячески этому сопротивляться. Знакомо? Желание бросить курить – это залог успешного начала. Дело в том, что некоторые «зависимые» попросту не могут сделать первый решительный шаг. Этому тоже есть причины. А именно, причины страха бросить курить, которые я называю причины «небросания».

Сразу оговорюсь, что книга написана не научным языком и будет полна моей собственной терминологией. Правду говоря, это больше похоже на сленг специалиста по избавлению от никотиновой зависимости. У меня нет специального образования по психологии, однако в сфере «никотиновой зависимости» я считаю себя гуру. Так что внимайте, слушайте, но и не забывайте подключать собственный ум и интуицию. Исследуйте себя, наблюдайте за собой, изучайте свое поведение. Например, вы задумывались хотя бы раз, что такое ритуал курения?

Сам ритуал курения – это таинство. Раскрытие пачки – это трепетное снятие обертки. Курильщик вытаскивает сигарету, крутит ее в руках, нюхает вкус табака, потом он элегантно берет сигарету губами. Достает зажигалку, зажигает огонь, прикуривает и делает

первую затяжку – священную для курильщика. Потом следует выдох дыма. Каждый вдох и выдох делается по-особенному. Следует обратить внимание на то, как курильщик держит сигарету. Как он играет с ней. Жесты во время курения приобретают грацию и мистический смысл. Ритуал успокаивает человека, приносит ему эстетическое наслаждение, занимает руки и, опять же, является деятельностью.

Ну, а теперь переходим к основам! Моя методика простая, но работающая. С годами жизни я понял, что в простоте заключена святость, а вовсе не в сложности. Народ меня поддержит. Он в основной массе тоже простой и не любит сложных предложений и заумных высказываний. Вот суть методики в двух словах:

- 1) Чтобы бросить курить, человеку надо изучить, понять, осознать причины курения;**
- 2) Проработать и исключить причины курения;**
- 3) Изменить образ жизни, окружение, свое поведение, привычки и реакции.**

Вы не поверите, но, осознав причины курения, вы по-другому будете смотреть на процесс курения, некоторые сильные индивиды и вовсе бросают сразу, когда понимает абсурдность вредной привычки. Никотиновая зависимость держится на трех столпах, как античное здание в романском

стиле:

Первый столп – причины «небросания», или страх бросить курить;

Второй столп – истинные причины курения в данный момент;

Третий столп – причины срывов после отказа от курения.

Для начала надо немного обработать «товарищей», не согласных идти в светлое будущее без никотиновой зависимости. В середине книги мы разберем истинные причины курения сейчас, а потом причины срывов и как вообще жить дальше. Не переживайте, «воды» в этой книге будет мало. Когда я читал «Легкий способ бросить курить» моего американского коллеги Аллена Карра, я просто засыпал. Я уважаю, конечно, этого гиганта антиникотиновой мысли и не собираюсь с ним конкурировать, однако могу заметить в его книгах много пустословия, слишком затянутую развязку, обилие маркетинга и саморекламы. Поэтому я старался говорить больше по делу и вкладывать свою энергию в каждое слово. Чтобы приоткрыть завесу в самом начале и заставить вас поставить на кон все, что у вас есть, открою первые карты. Перечислю самые распространенные причины курения в таблице:

1. Коммуникация	общение между людьми с помощью сигареты
2. Структурирование времени	скука, отдых, потребность делать паузы и упорядочить режим дня
3. Ритуальность	выполнение ритуала курения
4. Стресс, депрессия	снятие напряжения и тревоги, расслабление
5. Концентрация	сосредоточение, принятие решений
6. Тяга к удовольствиям	усиление, замена удовольствий
7. Ощущения	раздражение рта и легких, вкус сигарет, кинестетика рук, запах.
8. Мода, имидж	мужественность, женственность, взрослость.
9. Неуверенность в себе	комплексы, робость, скромность, самооценка
10. Нелюбовь к себе	самоуничтожение, склонность к суициду
11. Страх	страх: психических мучений, физических мучений, отсутствия удовольствий, страх раздражительности, потеря поддержки и т.д.
12. Протест. Бунт. Чувство вины.	на зло (мужчинам, женщинам, обществу)
13. Неудовлетворенность	физическая – базовые потребности, секс, еда; психическая – любовь, эмоции, одиночество и т.д

16. Инфантильность	чрезмерная любовь к себе, оправдание слабостей, пороков
17. Нехватка информации	масса заблуждений, облако стереотипов

Последовательность причин не изменилась с тех пор, когда я записывал их в свой блокнотик ночью в палатке при свете свечи. Расположены они хаотично. Но, согласитесь, бьют в самую цель. У некоторых из вас будет 1—2 основных причины курения, у других будет 6—8 причин, а у самого заядлого курильщика бывают все 17, и еще парочку можно приплюсовать к списку. Вообще, причины работают обычно в комплексе. Однако есть свои главные, доминирующие, индивидуальные причины. Вообще, каждый курильщик — это личность, уникальная, со своими особенностями. На консультациях я работал с каждым человеком в отдельности, применяя разные подходы, в книге же у меня стоит задача охватить большую часть аудитории.

Друзья, а вы заметили, что всё очень просто? Ну вот! А вы переживали! Вся ваша так называемая привычка и зависимость имеет причины, разрешив которые, вы бросите курить без мучений, страданий, насилия над собой. Однако усилия прилагать всё-таки придётся, и не маленькие усилия. Эта книга для сильных людей. Не верьте, что бросить курить

легко. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке! А «легкий способ бросить курить» предлагают только мошенники. На каждом углу в просторах интернета трубят:

– Купите наши таблетки! Купите наш препарат против курения! Купите наши пластыри! Переходите на электронные сигареты!

На этом нехитром маркетинговом приёме основан чуть ли не весь капиталистический мир. Человеку предлагают волшебную палочку, волшебную таблетку, которая решает все проблемы за него. Нет, товарищи потребители, так не получится. Если вы беспечно курили 10 лет, теперь придется поднапрячься! Делайте усилия над собой, и всё будет пизде;)

теги #как бросить курить легко #причины курения



Давайте бросать курить вместе!



Самый легкий способ бросить курить – стать счастливым

ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ – «ПОДГОТАВЛИВАЕМ ПОЧВУ»

Глава 1. План действий. Как мы будем побеждать «сигарету»

*Борьба с курением – это в первую очередь
борьба с тревогой и собственными мыслями,
а вовсе не борьба с самой привычкой.*

Бросающий курить человек должен обладать качествами война: силой воли, мужеством, выдержкой, хладнокровием (даже если этот воин – женщина). Для того чтобы победить в войне, мы должны иметь план действий. Иначе наши действия будут хаотичными, и, напрасно потратив энергию и силы, мы навсегда разочаруемся в попытках бросить ненавистную привычку. Сигарета одержит верх, в очередной раз унижит наше достоинство и поработит нас навсегда. «Нет! Хватит! Довольно быть рабом, зависимым безвольным существом!» – кричит читатель, читая эти строки. Итак, разрубая оковы, мои друзья!

С чего начать отказ от курения?

Первое: вначале мы разберем, что нужно для того, чтобы бросить курить. Какими качествами мы должны вооружиться против сигареты? В первую очередь, это желание. Если его нет, мы его создадим. Настроимся на открытость и доверие. Подготовим себя к переменам в образе жизни. Поставим четкие, ясные цели и задачи. **Мотивация** лежит в основе любого дела. Что мы получим, когда бросим курить? Для чего и ради кого мы решили изменить свою жизнь? Ну и конечно! Никуда в этой жизни мы не пойдем без позитива! К этому сложному, хитрому, изощренному процессу мы должны подойти с улыбкой! Бросать курить – это интересно.

Второе: информация. Войну выигрывает тот воин, который хорошо знает преимущества и особенности противника. Мы должны понять механизмы курения. Как эта гадость работает? Как она затуманивает наш разум и помутняет рассудок? Сейчас в вашей голове существует целое облако заблуждений. Наша задача развеять эти заблуждения с помощью правильной, разумной информации, исходящей от тех, кто уже побеждал зависимость. Наш противник, внутренняя сигарета, обладает тысячей инструментов, чтобы отговорить тебя, а также имеет тысячу помощников в лице окружения, СМИ, рекламщиков, которые помогают тебя дурачить. Воин! Давай вместе найдем слабые места в механизме нико-

тиновой зависимости и вставим, наконец, меч возмездия ей между шестерёнок!

Третье: чтобы бросить курить, нам требуется зреть в самый корень проблемы. Бороться не со следствием, а с **причиной** возникновения факторов, которые подталкивают наше бессознательное к никотиновому безумию. Сама зависимость держится на трех колоннах – это причины нежелания бросать, причины курения сейчас и причины срывов. Большинство людей, страдающих от никотиновой зависимости, просто не могут сделать первый шаг. У них не хватает сил, они одержимы страхом, не верят в свои силы. В глазах курильщиков обречённость, беспомощность, безысходность. Эти глаза будто умоляют помочь, просят протянуть руку помощи. Кто-то из «больных» просто равняется на окружающих, которые так же глубоко заблуждаются, втягивая смертельный дым надежды. Другие курильщики просто оправдывают свои слабости и пороки, придумывая тысячу и одну отговорку. Самое страшное, что они сами верят в свою ложь. Таким образом, внутренняя сигарета ловко обманывает вас. Осознав причины «небросания» мы создадим почву, подготовим её для высаживания семян мудрости. Однако для того чтобы сажать новые деревья, надо выкорчевать старые пни – «причины курения».

Четвертое.

Многие курильщики попросту не информированы. Они и не задумываются, почему они курят, живут в каком-то

розовом сне и не отдадут себе отчета в том, что здоровье и жизнь песчинка за песчинкой утекают сквозь пальцы. Все их ответы на вопрос «Почему ты куришь?» сводятся к банальным оправданиям: Я курю потому что.... Но в каждом из этих ответов нет даже доли правды, эти причины ложные, придуманные фантазией курильщика для оправдания собственной слабости. Так вот, существуют **истинные причины курения**. Они скрыты и очень искусно замаскированы вашим собственным сознанием. Эта тайна сегодня открыта вам в этой книге. Кроме описания истинных причин курения, сразу будут даны рекомендации по решению и исключению этой причины из вашей жизни. Когда все причины будут разрешены, никотиновая зависимость растворится и уйдет навсегда из вашей жизни. Бросать с помощью силы воли – это как сражаться с мельницей. Проливая свет истины на наши отговорки, слабости и пороки, мы начинаем жить осознанно. Да, сначала будет больно слышать правду. Но знайте, правда – это хирургический нож, и раны придется вскрыть, чтобы излечить больное измученное тело. Не бойтесь: за болью следует покой, радость здоровой жизни, наслаждение чистотой души, ибо душа страдает не меньше, чем тело.

Пятое. Многие из вас бросали курить, делали попытки, сражались, бились не на жизнь, а на смерть, но всё напрасно – в один прекрасный момент срывались и возвращались на «круги своя». Всё очень просто – не были решены причины курения. Привычка ушла из жизни, но на ее место надо

поставить что-то другое, иначе образуется удушающая пустота. Изменить образ жизни, образ мыслей – вот наша цель. Поменять окружение, наполнить свое пространство красотой и сильными светлыми людьми. Но, даже когда мы сделаем это, в нашей жизни могут остаться критические моменты, проблемы, стрессы. Поэтому **проработать причины срывов** и понять, почему мы возвращаемся к привычке, – это окончательная победа!

Шестое.

И вот триумф! Виват! Победа! Но борьба не заканчивается. Иначе, если расслабиться и потерять бдительность, смерть с косой может прийти вновь. «Внутренняя сигарета» – это живое существо, некая информационная энергетическая сущность, которая живет в вашем подсознании. И даже спустя много лет есть риск закурить вновь. Поэтому воин должен быть готов к удару сзади, к неожиданному нападению. Постоянно помнить о причинах курения, которые являются толчком к срыву. Быть счастливым, сильным, жизнерадостным – это профилактика любой существующей зависимости.

Итак, мой друг, мы начинаем увлекательный процесс! Бросать курить – это правда интересно. День за днем ты будешь получать удовольствие от осознания того, что ты не куришь, ты здоровый, сильный и волевой человек. Более того, ты осознающий человеческий индивидуум, который вышел из толпы. Белая ворона в серой массе курильщиков, кото-

рая скоро превратиться в прекрасного лебедя. Лебедь, этот стройный красавец, взлетает в небо и среди белых облаков летит вместе с ветром свободы. Свобода – пьянящий аромат! Свобода от общественных предрассудков, свобода от зависимостей, экономическая свобода.

Глава 2. Виды «бросания» и механизм курения

Друзья, давайте теперь разберемся с вами, какие способы избавления от «Н.З.» бывают?

2.1 Сила воли

Итак, первый и самый распространенный способ – бросить с помощью силы воли. Как специалист по избавлению от Н.З., могу вас уверить, с помощью силы воли бросить курить невозможно. Вы можете мне верить, можете не верить. Попробуйте сами и посчитайте, сколько людей из вашего окружения бросили именно так. Если такие и найдутся, то уверяю вас, что они бросили курить не усилиями воли. На самом деле, на данном этапе их жизни исчезли причины курения.

Например, объект исследования, молодой человек, бросал курить множество раз. Но у него ничего не получалось. Первый раз он продержался 2 дня. Второй раз он продержался месяц. На третий раз объект держится уже три месяца, и в течение этого времени он сменил работу, которая приносила ему стресс, избавился от одиночества, встретив вторую половинку на новой работе. А знакомство с девушкой подтолкнуло молодого человека к занятию спортом, развитию

внутреннего мира. И вдруг объект бросает курить! И причем это не месяц и не один год, а совершенно навсегда!

Друзьям и девушке он будет рассказывать, что он бросил с помощью невероятных усилий, пыток и консолидации силы воли. Но это не так! Вы догадываетесь, какие истинные причины курения были у объекта? Совершенно верно: одиночество, хронический стресс, неумение построить свой досуг правильно, плохое здоровье.

Конечно, исключения из правил бывают. Но это единицы. Есть очень сильные люди, которые действительно бросают с помощью силы воли, а уже потом исчезают истинные причины курения. Всё это взаимосвязано. Если даже у человека получилось бросить курить, но при этом он не исключил причины курения из своей жизни, последует срыв. Более того, курильщик, который подвергает себя таким испытаниям, после срыва разочаруется в себе и в своих силах.

Какие подводные камни ожидают курильщика при использовании метода силы воли? В первую очередь – психическая пытка. Испытывающий свою волю человек будет страдать от навязчивых мыслей, тахикардии, головной боли, напряжения. Ему будет казаться, что он умирает, что жизнь закончилась! Объект будет с завистью смотреть на прохожих, вдыхающих смертельную, но настолько желанную для него смесь ядов. Руки будут дрожать, появится неуклюжесть в походке, неуверенность в своих силах. Жизнь станет скучной и пустой. Депрессия завладеет сознанием. Вы согласны

со мной? Это Ад.

Так зачем подвергать себя таким пыткам? На своих консультациях я говорил людям простым языком, по-человечески:

– Если хочешь, кури. Пожалуйста, не мучай себя, не мучай меня и не срывай свою злость на близких. Если ты в данный момент не уверен в своем желании Б.К., отложи это на лучшее время. Наслаждайся курением, не мучай себя чувством вины. Кури, пока курится! Но знай, время придет. Ты сам почувствуешь этот момент. Когда у тебя будут силы, желание, когда ты осознаешь, что надо менять свою жизнь. Целиком и полностью, без остатка! Навсегда!

Клиенты в легком шоке... Специалист по избавлению от никотиновой зависимости отговаривает их бросать курить. Потом они понимали, почему так происходило. Я не желал им страданий и мучений, а лишь советовал не тратить напрасно свои силы. И через месяц, через три месяца или через год они приходили, но уже с истинным желанием бросить курить. И тогда я с радостью брался за работу с ними. Они старались, они создавали, они действовали.

Подведем короткий итог: сила воли – это не метод бросить курить. Это лишь качество, которым должен обладать бросающий. Выдержка, несомненно, нужна. Однако, не искоренив причины курения, причины срывов, мы не объемся успеха.

2.2 Медикаментозное лечение, заменители

Сам термин медикаментозное лечение уже звучит пугающе. И это действительно так. На тонком психологическом плане курильщик признает себя больным. Он осознает, что не может справиться с зависимостью самостоятельно и прибегает к помощи медикаментов. Какой механизм действия у медикаментов? Транквилизаторы, антидепрессанты и другие медикаменты, помогающие человеку бросить курить, лишь затормаживают нервную деятельность организма. Приглушают потребность курить, блокируют действие сознания. Более того, хитрые коварные заменители сигарет – это очередная ловушка. Вы как бы меняете одну зависимость на другую. А медикаменты, таблетки, пластыри, жвачки – совсем не дешевые средства.

Порой бюджет человека, бросающего курить с помощью заменителей, превышает все возможные рамки! Давайте будем честны сами с собой: нас обманывают, на нас зарабатывают. Это бизнес на людских слабостях. Наивные доверчивые люди слепо верят рекламщикам и несут огромные деньги в аптечные сети (прошу прощения за негатив, но в этой части книги иначе никак). А самое страшное, половина из этих средств – пустышки, вторая половина содержит наркотические компоненты, вызывающие привыкание!

Отдельного внимания заслуживают электронные сигареты. «Вэйпинг» (от англ. vaip) – новое мировое зло, во многом превосходящее табакокурение. Эта индустрия, построенная на здоровье людей, завоевывает все больше и больше людских душ. Оберегайте своих детей! Именно они, по результатам моих исследований, больше других подвержены этому новому течению. Тот, кто отказался от сигарет и перешел на «вэйпинг», заменил одну зависимость на другую.

Итог. Больше не буду «грузить» вас, друзья. Скажу одно: заменители, обманки и транквилизаторы – это зло априори. И не пытайтесь спорить со мной. Многие курильщики мне доказывали, что с помощью медикаментов можно отказаться от курения, а потом отказаться от медикаментов. Проходило время, и эти объекты мирового маркетинга закуривали вновь. Подумайте почему? Правильно! Они не решили причины никотиновой зависимости. Молодцы, дорогие читатели, вы уже делаете успехи!

2.3 Сокращение количества сигарет и дальнейший отказ от курения

Второй по популярности вид «бросания» после «силы воли». Итак, каков механизм этого способа? Думаю, многие из вас знают, о чем идет речь, но всё же посвятим непосвященных! Огнем и мечом! Итак... Объект решил бросить курить. Но, тщательно подумав, он решил не бросать резко, ис-

пытывая страх физической ломки и психических мучений. Также у объекта были устоявшиеся, навязанные обществом, СМИ, желтой прессой стереотипы, состоящие в том, что человек, который резко бросает курить, может испытать инфаркт, инсульт из-за нехватки никотина в организме. Хитрая уловка табачных компаний. Информационная бомба, которая была заложена либо самими табачными синдикатами, либо курильщиками которые оправдывали свою слабость. Так или иначе, бомба была запущена. В этой книге мы разоблачим еще не один стереотип. Готовьте вилки! Будем снимать лапшу с ушей, протирать водой глаза, снимать розовые очки. И вот, объект, он же курильщик, решает сократить количество сигарет. Стандартная схема выглядит примерно так. Если объект выкуривал 20 сигарет в сутки, первый день он сокращает курение до 19 сигарет, второй день – до 17, третий день до 15, и так далее.... В последний день курильщик доходит до одной-двух сигарет. Многие курят одну утром, вторую вечером, для спокойствия так сказать. Но! Внимание! Отказаться они до конца не могут! А теперь вот вам и прямое доказательство, что физической зависимости не существует! Есть лишь психическая зависимость и пристрастие к наркотику, поведенческие реакции, животный страх, неумение контролировать себя и свои поступки, огромное количество заблуждений. Посудите сами. Человек еще недавно не мог жить без 20 сигарет, а сейчас курит всего одну сигарету. Он просто терпит, ждет этой одной дозы.

Однако он не умер, жив, здоров и даже посвежел, и желтых пятен меньше на лице, и свежесть во рту. Но он цепляется за старый образ жизни. Потому что сигарета была его другом, подругой, шла с ним вместе, рядом долгие годы жизни. С помощью сигареты он общался, получал удовольствие, коротал время, занимал руки. И поэтому он не хочет упустить из рук даже последнюю сигарету. Она дает ему надежду вернуть старый образ жизни и поведения, привычный образ жизни. Страх перед неизвестностью не дает ему бросить до конца.

Повторяю, физической зависимости от курения не существует! Априори! Де факто!

Наступает переломный момент в истории «бросания» объекта. После сокращения количества сигарет, сведения их количества к минимуму он все-таки отказывается от курения. Проходит день, два, неделя. Он держится изо всех сил. Но старая привычка стучится во все двери, стучится в дверь ума. Мысли напоминают о прошлом. Глаза замечают прохожих, которые идут навстречу с высоко поднятой головой и сигаретами в руках. В супермаркете начинается настоящая ломка и борьба внутри. Купить или не купить? Когда объект считает деньги, у него начинают трястись конечности, как у наркомана. Ему кажется, что все смотрят на него, он чувствует взгляды.

По спине скатываются капельки пота. Друзья, и родственники говорят:

– Ну, покури ты уже! Не мучайся! Ты стал (а) раздражительным!

– Ну, всё! Довольно! Хватит! Покурю одну сигаретку, от неё ничего не будет.

Объект не выдерживает напряжения и закуривает опять. Причем теперь он срывается как голодная собака с цепи. За одной сигаретой следует вторая, третья, и теперь он курит чаще, будто восполняет тот пробел, который создал в момент отказа от курения. За несколько дней он наверстывает упущенное, забывает свои обещания курить меньше.

Подумайте, почему так происходит? Подключайте фантазию и мышление, друзья. Эта книга создана в первую очередь для того, чтобы вы задумались и осознали механизм никотиновой ловушки. Да, да.... Всё правильно. Объект не изменил ничего в своей жизни, кроме того что сокращал дозу никотина, причем всё его внимание было сконцентрировано на этом. Его внимание и сознание сузились. В его глазах мелькали образы, и долгожданный миг затяжки был его заветной мечтой. Если бы объект проводил эту терапию одновременно с практикой, результат был бы положительным. Под практикой в данном случае я понимаю осознание, исключение причин курения из своей жизни, избавление от стереотипов, страхов.

Практика – это действия, направленные на перемену поведения, образа жизни, которые способствуют естественному отказу от курения.

2.4 Курение более легких, тонких сигарет, «натурального» табака

Курение более легких сигарет – интересная иллюзия. Удачное слово «легкие» затуманивает ум. Создается впечатление, что легкие сигареты меньше вредят здоровью. Внутри появляется установка:

– Я курю, но я курю легкие сигареты и слежу за своим здоровьем, а позже и вовсе откажусь от курения.

Вам не смешно, дорогие читатели? Да, мне тоже смешно, но и плакать хочется. Это действительно распространенный миф! И он работает. Причем больше работает на самых доверчивых существах – подростках, женщинах. «Сильные» мужчины выбирают крепкие сигареты. Ведь крепкий дух выбирает более жесткие условия. Ковбой «Мальборо»! «Мачо»! «Байкер»! Плохой парень в кожаной куртке и черных очках! Они легкие сигареты не курят;)

Заблуждение: легкие сигареты выбирает человек, который бросает курить либо следит за здоровьем. На самом деле, легкие сигареты выбирает человек, который не стремится получить никотиновую дозу, а курит ради ритуала, эффективности, изящности, шарма (чаще женщины).

А сейчас, дорогие женщины, мы поговорим о вас, но и мужчинам эта информация будет полезна. Заранее прошу прощения, если правда заденет ваше самолюбие и затронет гордость принадлежности к определенному полу. Не считите автора ненавистником женского пола. Итак...

Тонкие сигареты – это «тонкий» психологический ход маркетологов. Шаг, сделанный навстречу женщинам-курильщикам. Именно тонкие и легкие сигареты завоевали женские сердца, и женщины пополнили армию курильщиков в конце 20 века. А теперь женщины составляют 60—65 процентов всех курильщиков, по данным моих личных исследований на момент издания книги. В никотиновый ад женщины попали совсем недавно, всего-то пару десятков лет назад. Раньше это было приоритетом мужчин. Но, как говорила на весь мир французская революция: «Свобода, равенство, братство!» Еще в этот борщ мы добавим немного феминизма, и вуаля: женщины равны во всем с мужчинами, а теперь еще и впереди паровоза. Но больше всего беспокоит тот факт, что женщины, как более подверженные зависимости человеческие существа, имеют еще и такие качества как впечатлительность, эмоциональная неустойчивость, перепады настроения. «Слабый» пол больше подвержен внушению стереотипов. Просто восприятие у женщин больше прямое, чем критическое. Этим и пользуются рекламщики, применяя все новые и новые изощренные средства для привлечения женщин. Недавно появился новый способ во-

влечения женщин – дизайн пачки. Пропагандируется образ успешной, независимой, элегантной, красивой женщины, которая курит... И курит красиво. Женщины! Дорогие! Любимые! Будьте осторожны!

Заблуждение: тонкие сигареты придают женщине обаяние, подчеркивают стройность фигуры; говорят о тонкой, мягкой, ранимой душе, подчеркивают ее женственность, отличие от мужчин; дизайн пачки сигарет говорит об индивидуальности женщины.

Ах, ах, ах! Очередное заблуждение предстает на суде правосудия, честности и возмездия! Проклятые капиталисты! Во мне просыпается воин! Я не могу спокойно говорить об обмане простых, доверчивых людей! Одна маленькая группа «поумневших», хитрых и порочных обезьян обдуривает весь мир, зарабатывает миллиарды золотых монет на здоровье людей. Звон этих монет отзывается эхом онкологических заболеваний по всей нашей планете Земля. Давайте вместе ударим информационным оружием по наркотачным заводам и штабу, где сидят эти злодеи;)

Итог: Сокращение количества выкуриваемых сигарет, а так же курение более легких сигарет не приносит результатов. Такие методы отказа от курения приносят лишь чувство вины после срыва, неуверенность в своих силах и разочарование в дальнейших действиях. Количество сигарет возвращается, а в первые дни после срыва еще и увеличивается. Что приводит опять же к чувству беспомощности перед ни-

котиновой зависимостью. Курение тонких сигарет – маркетинговый ход, веяние моды, стиля.

2.5 Страх за здоровье

Страх за здоровье останавливает даже самых заядлых, прожженных курильщиков. Даже тех, кто самоуверенно говорил:

– Мне нравится курить, и я не собираюсь бросать. Курение мне доставляет удовольствие.

Но, как говорят в России, пока петух в попу не клюнет! Пока рак на горе не свистнет! Пока гром не грянет – мужик не перекрестится! И вот момент икс настал. Врачи говорят объекту, что жить осталось недолго, если он не бросит курить. Это может быть болезнь внутренних органов, или энергетическое истощение, либо сердечные заболевания, онкология. Объект решает раз и навсегда бросить курить. Не могу не согласиться с тем фактом, что на фоне страха действительно существует процент людей с положительным результатом. Но из моего опыта работы с «Н.З.» этот процент небольшой (40—45 процентов).

Остальные «больные» продолжают курить, несмотря на запрет врачей и мольбы близких и родных.

Страх за здоровье может мотивировать на борьбу, но сдерживание никотиновой зависимости с помощью страха неэффективно.

Это то же самое, что раб на цепи, закованный в кандалы. Его содержат в неволе с помощью страха. Господин угрожает ему расправой, угнетает и унижает его. Однако если рабу удастся совершить побег, в неожиданный момент он может убить своего господина. Его верность и подчинение были ложными. Его сдерживал страх.

«Н.З.» живет внутри объекта и ждет своего часа. Она не бездействует, а просто выжидает удобный момент, когда объект потеряет бдительность.

Слово «кодирование» – специфический термин, употребляемый среди врачей наркологов. Ну и конечно выражение ходит в народе и имеет темную окраску. Какой же механизм кодирования? Тот, кто читал труды академика Павлова И. П., знает, что такое условные рефлексy. Кто не знаком с этим термином, предлагаю воспользоваться поиском в интернете.;)

А с кодированием происходит так. Человеку делают укол либо дают внутрь «странные» медикаменты. А потом дают выпить или покурить в зависимости от того, с какой зависимостью пришел к врачам человек. И тут объекту становится невыносимо плохо.

Рвотный рефлекс, тахикардия, головные боли. Состояние такое, как будто человек съел ядовитый гриб. Все виды отравления налицо. В подсознании остается этот «след» или, выражаясь информационным языком, «запись». Как только

человек видит алкоголь либо сигареты, у него появляется тошнота, отвращение и страх повторения мучительных ощущений, которые он пережил на приеме у врача-нарколога.

Мной описан всего лишь один способ кодирования. Их существует несколько видов. Негативный оттенок остается в психике человека, который прошел через кодирование, но все-таки сорвался и вернулся в замкнутый круг. Чувство вины. Ведь он не оправдал надежд окружающих. Чувство стыда, безысходность, неуверенность в своих силах. Многие страдающие «Н.З.» на моих консультациях открывали свою израненную, измученную душу. И все как один говорили примерно такие слова:

– После кодирования у врача я не курил один год, и алкоголь перестал употреблять, появилась ясность ума, радость жизни. Было прекрасное самочувствие. Эти годы – лучшие годы моей жизни. Я не существовал, я жил. Но однажды в компании я немного выпил, страх ослабел, и я решил покурить одну сигарету, просто за компанию. Утром было тяжелое состояние, и я, чтобы снять напряжение, закурил опять. С тех пор я курю вновь.

Как вы, наверное, уже догадались, основная причина курения таких людей – страх. Курили они из-за страха. И бросили курить тоже из-за страха, только другого. Но о причинах курения я расскажу чуть позже.

Итог. Страх – это всегда плохо. Когда человек курит, и когда он бросает курить. Страх не работает тогда, когда

его поглощает другой, более сильный страх. В любом случае, необходимо исключить страх из своей жизни и развивать бесстрашие, смелость. Противоположность страха – внутренний покой, уверенность, смелость, любовь.

2.6 Психология, психотерапия, книги

Сейчас будет звучать горькая правда. На данном этапе развития человечества психология как наука очень молода. А чему может научить молоденькая ветряная девушка своих учеников? Шаблоны, стереотипы, однобокость, отсутствие гибкости ума – вот что тормозит развитие психологии и этой области знаний в начале 21 века. Более того, психология стала бизнесом. На людских слабостях, фобиях, страхах успешно зарабатывают. Таковы горькие реалии общества, существующего в условиях товарно-денежных отношений между его участниками. Стоит отметить, что психологи делятся на два типа: честные и нечестные.

Говоря с позиции эзотерики, люди в благодати (благородные) и люди в невежестве. Проще говоря, люди невежества – это нечестные люди, и они больше зарабатывают, чем помогают людям. Им очень важно, чтобы консультации не прекращались. Они как бы сажают клиента на крючок. Клиент попадает в зависимость от психолога, от его помощи. При этом сам он не развивается и не совершенствует свои умения, навыки, силу.

Обратная ситуация с честными психологами. Честные психологи, как правило, находятся в тени и не добиваются крупного успеха в бизнесе. Многие просто выходят из этого бизнеса, и занимаются другой деятельностью. Я желаю вам найти честного психолога, с хорошей репутацией. Лучше узнавать о таких людях не из рекламы, а от людей, которым они действительно помогли. Почему я так критически отношусь к психологам? Конечно, среди них есть прекрасные талантливые специалисты, есть люди горящие своим делом! Но если рассмотреть основную массу выпускников, дипломированных специалистов – они не имеют опыта борьбы с никотиновой зависимостью. Они применяют определенный стандартный набор техник и методик. Но эти методы не в состоянии справиться с самой зависимостью.

На вооружении у психотерапии есть более мощные инструменты: разнообразные терапии, медикаментозное лечение, психоанализ, гипноз. Психотерапия – это более высокий уровень, по рангу она выше, чем психология. И психотерапевты, в отличие от психологов, имеют медицинское образование. Но и стоят услуги психотерапевтов гораздо дороже. Бесплатная медицина в этой главе не обсуждается. А теперь критика: психотерапия наука не однородная, имеет большое количество школ и направлений. Отчего восприятие природы человека происходит в рамках одной или нескольких концепций. Исключение составляют талантливые психотерапевты с большим опытом за плечами. Особенно специалисты,

которые работают с зависимостями. Уточняйте этот аспект перед началом терапии.

Книги

Один из самых распространенный методов борьбы с «Н.З.» после силы воли и обращению за помощью к психологу – это книги. Когда я начал заниматься этим направлением, изучать механизм «Н.З.», проводить исследования, наблюдать за поведением людей, я решил подкрепить полученные знания и опыт хорошей научной литературой. Однако такой литературы по настоящий момент не существует. Самый известный труд – это, конечно, книга знаменитого Аллена Карра. Он занимает главенствующее место в этой нише. Более серьезной литературы на сегодняшний 2017 год не существует. Книга Аллена Карра помогла многим. По моим личным исследованиям, опросам курящих, она помогла 35-ти процентам читателей. Это достаточно высокий процент. Несомненно, стоит попробовать и прочитать Карра, это все-таки классика. Я не собирался конкурировать с Алленом, он же мой коллега. Моя задача – донести свою методику до максимального количества людей. Может хоть чуточку я изменю мир к лучшему. Это и есть миссия моей книги – сделать мир людей более счастливым и здоровым.

А теперь немного критики в сторону Аллена Карра. Если быть кратким – очень много «воды». Если бы Карр учился

в МГУ, то на защите диплома его бы «завалили». Очень мало ссылок на литературу и слишком много расхваливания своей методики и книги. Необоснованно завышенные проценты статистики. Вся концепция книги может занять всего 20 страниц, книга же очень растянута. Проблема в том, что из-за растянутости книги многие бросают чтение на половине пути.

Итог. Психология как наука – это обширная область знаний. Методикой избавления от никотиновой зависимости владеют лишь немногие психологи. Это очень узкий сектор. Не стоит тратить свои деньги на безрезультатные консультации. Стань сам себе психологом, мой друг. А если грустно и хочется высказаться, позвони другу. Лучший психотерапевт – это хороший друг.

2.7 Религия, вера, целители

В последнее время (я имею в виду десятки лет) ведется необоснованная критика традиционных религий. А ведь религия выполняла очень важную функцию – сдерживала пороки, страсти людей. Давала надежду, веру в лучшее тем людям, кто сам справиться не мог. Религиозность ушла из общества, а на ее место пришли другие учения, порой губительные для души человека. Наука – это тоже своеобразная религия. Наука победила Бога.

Бог умер. Подпись Ницше.

Нищие умер. Подпись Бог.

Всё в этом мире относительно! Если вы живете своей нравственной, гуманной философией – это прекрасно! Однако многим и многим нужен определенный свод нравственных правил, многим и многим нужна поддержка, наставление. Посмотрите вокруг: самостоятельно воздержание от «семи грехов» мало кто соблюдает. Религиозные правила дисциплинируют, делают человека ответственным за свое поведение, развивают волю. Если вы не религиозны, создайте свою веру, внутри себя. Веру, которая будет вашим стержнем. Это может быть вера в Любовь или во всеобщее счастье всех людей на планете.

Народная медицина. Целители. Несмотря на то что на дворе 21 век, век нанотехнологий и открытий, народная медицина жива и ныне процветает. Постиндустриальные развитые общества утратили былой багаж знаний, потеряли опыт поколений и знания предков о «траволечении». Под народной медициной и целительством я, разумеется, не подразумеваю шарлатанов, волшебников и «черно-белых» магов. В данный момент идет речь о травниках и людей с особыми умениями и знаниями. Они способны диагностировать заболевание, как это делает врач. Существуют и дипломированные фитотерапевты. Моя рекомендация – совмещать терапию отказа от курения с траволечением. Лекарственные травы оказывают лечебное действие на организм в целом.

Итог. Религия и вера дают силы и надежду верующим лю-

дям. Человеку не религиозному я бы рекомендовал создать внутри себя свод законов и правил, направленных на дисциплинированность и нравственность жизни. Давать волю порокам и страстям можно только тогда, когда ты умеешь контролировать их, справляться с ними. Создай собственную религию – религию счастья, радости и любви. Нравственность – необходимое условие для здорового образа жизни. Душа и тело неразрывно связаны между собой. Курят люди, в основном, из-за болезней души.

2.8 Другие способы бросить курить

«Просто перестал курить»

Есть такие индивиды, возможно и вам такие встречались. Они бескомпромиссно заявляют: «Да вот взял и бросил, просто так». Я как специалист сообщаю вам, что это заявление есть ложь. Конечно, индивид говорит это искренно. Он просто и не догадывается, что «Н.З.» это коварная штука, и вернуться она может в любой момент. А бросил этот индивид лишь потому, что исчезли причины курения (либо естественным образом, либо с помощью его усилий). А сам он об этом даже не догадывается.

Пример:

Индивид курил в основном по причине хронического стресса на работе, а дома он курил за компанию со своей женой, которая тоже была курящей. И вот его жизнь меняется, он уходит с этой работы на более спокойную работу, где стрессов нет вообще. И через какое-то время его жена сообщила ему о том, что она беременна. Вдруг она бросает курить, так как боится за свое здоровье и здоровье будущего ребенка. У индивида пропадает окружение «курящих». Уходит страх, стресс. И он не видит уже необходимости курить, так как удовольствия от процесса он никогда не получал.

«Рождение детей»

Большинство женщин в период беременности бросают курить. Связанно это со страхом за свое здоровье и здоровье будущего ребенка.

Поведение порой принимает инстинктивный характер и не связано с сознательным выбором.

Половина из бросивших курить женщин возвращаются в зависимость после рождения ребенка. И не задумываются о том, что сигаретный дым ежедневно попадает в легкие малыша. Звучит это трагически и печально. Но иногда шоковая терапия плодотворно влияет на рассудок людей. Назревает сам собой вопрос: «Почему женщинам не хватает решительности бросить курить до беременности?» Неужели только рождение детей останавливает тягу к курению?

Всё дело в причинах курения, и у женщин они немного отличаются от «мужских» причин. Женское курение –

это более сложный механизм. Рождение детей также влияет и на мужчин. Иногда, в случае пополнения в семействе, мужчины, так же как и женщины, принимают решение бросить курить. Хорошо, когда мужчина и женщина бросают курить вместе. В такой ситуации никто не давит друг на друга и не испытывает чувство вины. Если у ваших знакомых ожидается сюрприз от Бога, посоветуйте им мою книгу. Плод любви, рожденный в свободе от зависимостей, имеет совсем другую судьбу.

Давление близких людей и социума

Да, это тоже один из способов «бросить курить», правда ложный и малоэффективный. Зачастую на индивида давят близкие люди, навязывают ему чувство вины. Ну и конечно, у такого индивида, раненого в самое сердце, включается обратный механизм защиты. Он назло начинает курить еще больше. В другом случае, он может из-за чувства вины прятаться от родных и близких, курить тайно. Взрослый человек прячет сигареты в сумочке, курит за углом, закусывает запах сигарет. Даже если человек бросает курить из-за страха осуждения, то при первом удобном случае он создаст критическую ситуацию для того, чтобы оправдать срыв. Когда индивид срывается, он может перейти к обратным обвинениям в сторону родных и близких людей.

Пример:

Ольга и Антон недавно поженились. Создана новая семья – ячейка общества. Антон курит. Ольга курила до знакомства с Антоном, но бросила курить. Теперь молодые, после бурного медового месяца, решили завести ребенка. Но Ольга настаивает на том, чтобы Антон бросил курить. Антон противиться не стал, он и сам желает стать отцом. Антон делает попытки бросить курить, но у него ничего не получается, он срывается и начинает вновь. Ольга начинает давить на Антона. Обвинять его в том, что он ни на что не способен, что у него нет силы воли, и обвиняет его в том, что он вообще не хочет детей. Антон из-за этих конфликтов и распрей начинает курить еще больше. К курению подключается его союзник во всех делах – алкоголь. Антон на пороге ада. Молодая семья на грани распада.

Таких историй миллионы. Сколько судеб людских страдает из-за непонимания в вопросе избавления от никотиновой зависимости. Не стоит давить на своих близких. Нельзя человека заставить. Пока он сам не осознает, и у него не появится собственное желание избавиться от никотиновой зависимости. Обвинять вообще не стоит. А если человек не хочет ничего делать для развития своей личности, в том числе избавляться от никотиновой зависимости? Что делать? И как с этим быть? Ничего не поделаешь. Не стоит связывать судьбу с таким человеком. Его не изменить, пока он не измениться сам. Найдите другого партнера для жизни. Не мучайте себя и того, кто не хочет созидать. Оставьте его в покое.

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.