

18+

Алекс Титов

**КАК БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО**

Книга-откровение

**Алекс Титов**  
**Как бросить курить**  
**самостоятельно.**  
**Книга-откровение**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50436779](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50436779)  
ISBN 9785449816337*

**Аннотация**

Книга «Как бросить курить самостоятельно» – это руководство для тех, кто хочет распрощаться с вредной привычкой и при этом не тратить кучу времени на этот процесс. Я расскажу вам, как мне удалось бросить вредную привычку всего за семь дней. Все написанное является моим личным опытом. Если вы давно мечтали бросить, самое время начать.

# Содержание

от автора	5
Первые безуспешные попытки	7
День первый – осознание	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Как бросить курить самостоятельно Книга-откровение**

**Алекс Титов**

© Алекс Титов, 2024

ISBN 978-5-4498-1633-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## от автора

Привет, дорогой читатель.

Спасибо за оказанное доверие.

Я не знаком с вами, не знаю вашего возраста, пола и вашего имени. Но в одном я уверен точно: раз вы открыли данную книгу – вы хотите бросить курить, но пока не знаете, как это сделать.

Меня зовут Алекс. В прошлом я курильщик со стажем, который выкуривал практически по пачке сигарет в день, а если подбиралась шумная компания, то туда добавлялся алкоголь и количество выкуренных сигарет естественно становилось больше.

Меня это несколько не напрягало, более того я покупал далеко не самые дешевые сигареты естественно полагая, что мой организм достоин самого лучшего из того что есть.

Эта книга мой личный опыт, который помог мне распрощаться навсегда с одной из самых пагубных привычек. Все написанное в ней является правдой и позволило мне бросить курить без использования медицинских препаратов, посеще-

ния врачей и никотиновых пластырей.

На момент написания этой книги я не курю уже 10 лет своей жизни, а бросить курить мне удалось всего за 7 дней. Если вас впечатлил мой результат, обязательно прочтите мою книгу. Она определенно даст вам понимание того, что именно и как я делал.

Я очень хочу чтобы вы внимательно вчитывались в то, что я пишу и пропустили все сказанное через себя. Это важно.

Для простоты понимания я разбил книгу на этапы и очень прошу вас не перескакивать вперед. Книга не большая по объему и вы сможете прочитать ее за несколько часов.

С этой минуты я буду вашим другом.

# Первые безуспешные попытки

Я решил немного остановиться на этом моменте, потому что практически каждый сталкивался с попытками, которые заканчивались неудачей. Лично у меня такие перерывы тянулись от нескольких дней до месяца.

Потом все повторялось. Я начинал курить снова. Сейчас я понимаю почему, и чуть позже я расскажу об этом. Главное что я хочу до вас донести – не вините себя в том, что с первого раза у вас не получалось.

Не корите себя за попытки, которые кончились неудачей. Лучше похвалите себя за то, что вы пытаетесь попроситься с курением навсегда. Поймите когда ребенок учится ходить и делает первые шаги, он это делает неуверенно, падает, но продолжает учиться.

Так и вам стоит относиться к этой ситуации. Если вы будете следовать тому, что я говорю у вас обязательно все получится. Наберитесь терпения.

**Скажу сразу:** у каждого человека отказ от курения проходит по-разному и занимает различное количество дней. У меня это получилось сделать за неделю. Возможно у вас

займет чуть больше времени.

Это не так критично. Важен конечный результат. Просто продолжайте делать то, что я говорю. Все получится в итоге.

Ну что ж вперед.

Мой метод разбит по дням. Я не делал длительного перерыва между днями, а шел последовательно каждый день. **В итоге весь путь у меня занял ровно 7 дней.**

Можете начать с воскресенья – так будет проще следовать графику. Постарайтесь следовать моему графику, но если вам тяжело возьмите паузу между этапами в 1 день.

Рекомендую не брать длинных пауз. Если в какие-то дни я говорю не курить, значит нужно следовать тому, что я говорю.

# День первый – осознание

Я рекомендую начинать его в воскресенье или в выходной день.

Главная задача этого дня – фундамент, который будет нашим будущим домом где вы не курите совсем. Постарайтесь отнестись с пониманием к самому себе в этот день.

# 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.