

*Самая  
результативная  
формула*

# **Как бросить курить**

18+

Курение вредит  
вашему здоровью

Фридон Корона

**ФРИДОН КОРОНА**

**Самая результативная  
формула «Как бросить курить»**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **КОРОНА Ф.**

Самая результативная формула «Как бросить курить» /  
Ф. КОРОНА — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Фридон Карона родился в Грузии в 1965 году. Рос обычным ребёнком. Как и у всех будущих курильщиков, настал день когда закурил. Повзрослев и осознав всю глупость, начал искать пути избавления от пагубной привычки. неоднократные попытки, результатов не давали . Прошли года и десятилетия над разработкой собственной формулы. К счастью настойчивость и усердный труд принесли свои плоды. Автор самой результативной формулы решил облегчить участь курильщиков. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## “И БУДЕТ ВАМ СЧАСТЬЯ БЕЗ СИГАРЕТ”

Я расскажу вам, чего стоило мне бросить курить. Это было для меня равносильно взрыву атомной бомбы, я думал, что планета Земля перестанет вращаться. . . Что дневной свет померкнет. А получилось всё легко и просто. Как-то раз, когда читал заглавия новостей, попалась мне медицинская статья! О том, что случится с организмом, если не бросить курить, и там до 10 пунктов, которые мы все знаем: сердце, давление, дыхательные органы.

Всё началось в один прекрасный день, когда я появился на свет, в 1965 году. За что благодарю Господа Бога! И всё закончилось в июне 2018-го. По памяти – курил с 4-5-го класса, во дворах было много озорных ребят. Был такой Жорик, который предложил подобрать окурочек и в строящийся дом зайти покурить – и пошло-поехало. Начал расширяться круг курильщиков и уличной жизни, для меня было престижно иметь свои сигареты. Я имел возможность взять 20 копеек дома и бегал на железнодорожную станцию Бзыбь. Покупал сигареты «Даиси». Потом пристрастились к сигаретам «Рица», «Колхети» и «Космосу» сухумскому. «Космос» стоил 60 копеек. Продавали из-под полы за 1 рубль. Помню, мы с друзьями скидывались на сигареты «Космос», и за 99 копеек нам отказались продать. Это было нечто. Из посёлка спускалась целая орава детворы на станцию, и электричкой Сухуми – Сочи добирались до станции Павильон, это в Гаграх. Спускались на пляж и сигареты приоблодали всегда. Обрато на электричке, в тамбуре покурить было круто. В 15-16 лет с охотничьими ружьями ходили в поход на гору Мамзиха, около 2000 метров над уровнем моря, эта гора нависает над городом Гагры. И опять сигареты на первом месте. Ребята, я это пишу для того, чтобы вам легче было понять, насколько тесные и дружеские отношения были у меня с сигаретами на протяжении всего времени, пока я курил. «Дружеские» я понял, когда бросил курить, или, правильнее, попрощался с другом навсегда. Три дня мучился произнести слово «бросаю», мучился, потому что ещё недостаточно подготовил свой «таймер» к отвращению. И, поверьте моему огромному опыту, мы все ошибаемся, называя курение привычкой. Это не привычка, это самый-самый близкий друг. Я вместе с вами не понимал фразы «курение вредит вашему здоровью», «курение убивает» (они подразумевают то, что мы сами покупаем свою смерть). Когда я попрощался с другом, я понял, что нам не дают верную установку и взамен предлагают – правильное, впаривают всякие жвачки и пластыри. Были моменты в моей жизни, когда я бросал курить на 3, 6, 10 месяцев. Как и все, я тоже воспринимал, курение как вредную привычку. Иногда я читал статьи, и ничего утешительного там не находил. Никотиновая зависимость – это ошибочное мнение. И «вредная привычка» – всё это бред. Я заменил эти термины простыми, понятными словами.

Дорогие дамы и господа, хочу вас заверить, что в моей формуле, как бросить курить, ничего трудного или трудновыполнимого нет. Будьте уверены, что у вас всё получится. Поэтому просьба – прочитать мои рекомендации, чем больше, тем лучше. . . Например, вместо меня, тебя или вас по утрам зубы чистить или кофе пить никто не будет. Поэтому прошу проявить настойчивость. Учтите это обязательно. Настойчиво вам рекомендую найти в инете статью, что произойдёт с организмом, если не бросить курить. Прочитать 2, 3, 4, 5 раз в течение недели. Осмыслить нужно каждую фразу: какой вред мы наносим себе, а потом жалуемся, что здоровье угробили. Пока ещё не поздно, надо подумать, как продлить свою жизнь, насладится рассветом, увидеть солнце и радость детей. Зачем мы, сознательные взрослые люди, работаем, чтобы, травить и убивать себя? Сами топаем в палатку за своей смертью. Согласитесь, абсурд и полный беспредел в отношении к своему здоровью. Включите мозги, очнитесь, люди, ваше стремление бросить курить – это проявить мощное, атакующее отвращение к сигаретам, до тошноты. Вы (я уже не в счёт) ходите в табачную лавку каждый день и покупаете свою смерть, да-да, вы покупаете свою смерть. И травите себя, и издеваетесь над своим организмом. Обогащаете монополистов за счёт своего здоровья, а иногда даже и в долг берёте свою смерть. Правильнее будет на эти деньги купить себе что-нибудь полезное. Пусть будут даже семечки или

конфеты, чем эта отравка, согласитесь! Призадумайтесь и поразмышляйте над этим. А в процессе подготовки себя хотя бы в течение одного дня проявите к сигаретам мощное отвращение, имитируя его до тошноты, вспоминая 8-10 раз. Это даст вам возможность заблокировать «таймер». Я для себя это обозначил именно так. Никакой не никотин и даже не вредная привычка: для правильного понимания – «таймер» включается, чтобы закурить сигарету и убить 2 минуты, всего лишь несчастные 2 минуты. Оказывается, взрослому человеку так страшны эти 2 минуты. Согласитесь, это бред. «Таймер», как и будильник, напоминает нам: надо закурить при беспокойствах, надо убить 2 минуты. «Таймер»

## **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.