

18+

Андрей Викторович

Муштай

Как бросить курить

Предназначена для
любого пола, возраста,
национальности

Андрей Викторович Муштай
Как бросить курить.
Предназначена для любого
пола, возраста, национальности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67120542

ISBN 9785005598769

Аннотация

Эта книжка написана для тех кто хочет избавиться от вредной привычки, никотиновой зависимости. Я бросил курить более 5 лет назад и хочу поделиться с вами одним из рабочих способов. Я не призываю вас идти за мной, я просто указываю возможный путь

Содержание

Как бросить курить...	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Как бросить курить
Предназначена для
любого пола, возраста,
национальности
Андрей Викторович
Муштай**

© Андрей Викторович Муштай, 2022

ISBN 978-5-0055-9876-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как бросить курить...

Я курил 25 лет, и теперь имею, полное право рассказать вам как я бросил курить. Не буду утверждать, что это единственно верный путь, нет. Просто это один из них, но обо всём по порядку.

Ни для кого не секрет что необходимо обладать не только желанием бросить курить, но и приложить определённые усилия над собой.

Многие курильщики бросили бы эту вредную, сокращающую жизненные ресурсы привычку, если бы это не было так затруднительно для них. Но сущность человека ленива и старается избежать лишней работы. Я, как и многие другие искал свой путь к свободе от сигарет. Слушал аудиокниги, читал статьи, смотрел лекции...., но всё это не давало результатов. Я срывался раз за разом пока не оставил эту затею. Я говорил всем, что мне нравится курить, и бросать, мол, не особо то и хочется. Но на самом деле я обманывал и себя и других. Поняв, что мне не вырваться из этого плена просто так, я решил разработать свой собственный способ бросить курить, который был бы мне приемлем.

Размышляя о том что у меня не достаточно силы воли для того чтобы бросить курить было решено сначала развить в себе силу воли продолжая спокойно затягиваться сигаретным дымом после завтрака, обеда, ужина, кофе, в переры-

вах, за компанию, и просто по привычке.

Начал я с малого, решив совместить воспитание в себе силы воли, с утренними прогулками пока весь город спит.

Неожиданно проснувшись от не привычно зазвеневшего будильника, я отмахнулся от него. Очень уж не хотелось вставать на час раньше для прогулки по прохладным улицам.

Началась первая борьба, это был обычный диалог с собой: куда спешить? Почему именно сегодня? ещё 5 минут... и тому подобное. Но собрав остатки пробуждённого сознания, и подавив призывы лени, я поднялся, к тому же начало подстёгивать желание выкурить такую сладкую утреннюю сигарету, после которой лёгкая истома наполняет каждую клетку тела. Прохладный пол отогнал последнюю сонливость, и вот она наступила, первая утренняя прогулка.

Вот так, шаг за шагом, день за днём мне становилось привычно вставать на час раньше для прогулок по утреннему городу.

Когда есть возможность (нет, не так)

Когда есть желание, цель что то изменить в своей жизни мы ищем возможности., так вот – создав себе возможность не спеша бродить по полупустым улицам, мне стали приходить новые мысли, это было необычно и странно. Простые прогулки наполняли мои лёгкие, свежим ароматным воздухом обволакивая меня и пьяня своей чистотой и свежестью. Лучи восходящего солнца ласкали теплым прикосновением поющих птиц, мысли просто растворялись во време-

ни и пространстве и я наблюдал, сливаясь с природой, становясь её частью. Мне становилось тесно в маленьком городе ограниченным численностью строений и улиц... я всё дальше и дальше уходил в своих прогулках, мне понравилось то ощущение воли которое я почувствовал за пределами города.

Это было пьянящее ощущение вольного человека, я словно видел безкрайние степи, моря, горы... я был частью этого мира, а он частично был во мне. Меня наполняло ощущение великой силы пронизывающей все пространство вокруг меня.

Меня словно переставало, что то контролировать. Словно отступал тот морок, которым был опутан весь город, когда вокруг была лишь природа. Наблюдая за стайками птиц стали появляться мысли о том что вероятно у них есть какое-то единое сознание, до того слаженно и синхронно были их движения, но при этом каждая из них имела своё предназначение, свой смысл жизни.

Так прикоснувшись к малой части окружающего мира, я начал осознавать себя частью этого мира, и начал ощущать его в себе и вокруг себя.

Размышляя о своих целях, я старался сопоставить их с целями этого мира, словно прислушиваясь к себе. Хотелось почувствовать, что мои личные цели не идут вразрез с замыслом творца, а в идеале они вообще должны быть созвучны с ними.

Так сам того не замечая мои прогулки стали навевать философские нотки размышлений о жизненном пути человека. О его сущности, сути бытия, цели жизни, ну и, конечно же, о смерти. (Смене мерности) смерть, по сути, является лишь дверью в другую жизнь. Иное воплощение наших сущностей. наших душ. Но это уже другая, более глубокая тема, которую вероятно я постараюсь приоткрыть в другой книге. А сейчас я немного отвлѣкся от основной темы.

И вот через пару недель таких прогулок я уже и не думал бороться с собой, просыпаясь пораньше. Продолжая прогулки, мной была одержана маленькая победа над собой. И с каждым новым днѣм моя воля крепла больше и больше, заставляя мой дух подниматься выше и выше.

Больше мне не составляло труда просыпаться и вставать ранним утром для прогулок, это стало обыденным и привычным.

Пришло время сделать, что то ещѣ. Хочу заметить, что я всё ещѣ продолжал курить, и на прогулках в том числе.

В этот раз мой выбор бросить вызов пал на мясо. Я не был вегетарианцем, но для достижения своей цели в укреплении своей воли принял решение ограничить себя в мясо-содержащих продуктах на 3 месяца. При этом продолжая свои утренние прогулки. В этот раз пришлось изрядно поднапрячься без моих любимых шпекачек, котлет, шашлыка и других обычных, привычных блюд. Это было уже серьёзно. Организм требовал привычную трапезу, запахи окружа-

ющие меня, и прежде не особо то и заметные, вдруг наполнили мир вокруг меня особо будоражащим ароматом, заполняя собой каждый закоулок моего осязания. В былое время я даже не замечал что вокруг нас такое огромное количество запахов приготавливаемых блюд.

Прогулки, навевавшие ароматный утренний свежий воздух привнесли теперь ещё и запах приготавливаемых блюд. Спускаясь по лестнице на улицу я чувствовал ароматы жареных сосисок политых горчичным соусом на фоне хрустящей поджаренной картошечки приготовленные у соседей справа, манящий аромат жареной курицы догонял меня на первом этаже, дразня моё обострившееся обоняние и будоража воображение. Даже на улице сильно разбавленные утренней свежестью ароматы разных блюд не становились, менее желанны. Они проникали в самую сущность моих слабостей и желаний. Город заполнили рекламы колбас, копчёных крылышек, шашлыка, сосисок...

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.