



Вместо пачки сигарет

Владимир Малянкин

Владимир Юрьевич Малянкин

Вместо пачки сигарет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69320422

SelfPub; 2025

Аннотация

Миллионы людей страдают от сигаретной «чумы», но вакцина найдена. Больше вам не придется жить бок о бок с табаком и его производными, причем силу воли беспокоить не придется, используйте ее на другие, более важные моменты жизни. Кратко и по существу вы узнаете как просто и навсегда перестать курение, без всякой шоковой терапии, рисунков и предупреждений Минздрава. Осталось прочесть и навсегда забыть про никотиносодержащие вещества. Свобода для каждого курильщика найдена.

Содержание

К читателю	4
Отзывы читателей	6
Предисловие	7
Введение	9
1. Курильщик № 1	12
2. Просто делай	13
3. Отчего так мучительно больно бросать?	15
4. Западня	18
5. Курилка чмо, но курить не брошу.	20
6. Зависимость от никотина	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Владимир Малянкин

Вместо пачки сигарет

К читателю

Рекомендую всем курильщикам к прочтению, некурящим людям, а так же подрастающему поколению. Если дочитаете до конца, то гарантированно просто придет решение о предназначении сигарет в Вашей жизни...в общем, сами решите для себя...

Эта книга действительно станет для Вас волшебной. Мне пришлось много раз предпринять попытки перестать курить, пробовал и не покупать сигареты, и терпеть немного дольше от сигареты до сигареты, а в итоге начинал «стрелять» у окружающих людей, а после долгого перерыва между сигаретами, их количество при очередном приеме никотина в организм увеличивалось как минимум вдвое, а то и больше, думаю, курильщики меня поймут.

А когда, после введения запрета на курение в общественном транспорте, предстояла поездка на поезде, происходил такой ТРЕШ, что ни в сказке сказать, ни пером описать. На железнодорожных станциях выкуривал больше трех сигарет, чтобы хоть как-то пережить время до другой станции, я просто курил и спал, пока вдруг не будет очередной остановки...

в то время, когда не курящие люди ехали рядом со мной и радовались жизни, не обращая на часы никакого внимания.

Конечно, и мне хотелось также, но никотиновые палочки настойчиво звали за собой. Меня даже один раз оштрафовали за курение, тогда я просто проспал заветную остановку и не выдержал, мне было настолько все равно, что я покурил между вагонами, за что и попал под штрафные санкции.

Книгу надо просто начать читать, если конечно не боитесь, ну а для скептиков скажу: «А Вам слабо прочитывать книгу?» – ведь ничего не изменится, или нет? Я расскажу свою историю, как я бросил эту вредную привычку и больше не курю, думаю, рассказ получится интересным.

Этот метод я описал в этой книжечке, ее содержание смогло перенести меня в мир без сигарет, без обратного билета.

Отзывы читателей

Когда я начал читать книгу все время слышал, что бросать курить посередине прочтения не стоит, и действительно прочитав половину и остановившись на несколько дней, поначалу курить не хотелось совсем, но, по прошествии трех дней, снова потянулся и я продолжил покуривать, и здесь же, как советовал автор, не прекращая курить, продолжил чтение.

Так что, половина книги не действует, просто не обо всех подвохах узнаешь из половины, все остальные моменты, заставляющие взять сигарету, описаны в течение всей книги, да и брошюра не такая уж и большая, что даже школьник осилит. Книга сотворила чудо – я перестал курить, и Вы тоже сможете...

Григорий Иванов

Предисловие

Представляю, лучшее средство от курения всех времен и народов, которое обеспечит быстрое, безболезненное освобождение от сигарет, без побочных килограммов на боках, ломки и бесполезных лекарств или заменителей.

Не буду писать о смертельной опасности и тяжелых последствий использования курительных принадлежностей, ведь если бы это помогало, весь мир давно бы избавился от этой пагубной привычки.

Здесь нужен особый подход по заполнению промытых мозгов правдой, которую скрывают от людей до сегодняшнего дня, и поверить в сказку.

Думали ли вы когда-нибудь, что удовольствие можно получать и без сигарет, думаю, нет, а вот когда нет сигарет, особенно ночью, когда все магазины в округе закрыты, может и истерика случится.

Уникальная ловушка человечества сработала на ура! Мы же все в роли родителей, да и наши родители наверно тоже не хотели бы, чтобы их дети когда-либо закурили, ведь чтобы получать от жизни удовольствие, сигареты не нужны. Получается, никто не хочет курить, но запретный плод сделал свое дело, а дальше как пластилин на белой футболке, ни что его не берет.

Закуривая, каждый раз мы чувствуем себя круто, и мы

просто боимся потерять навсегда это чувство. Страх – вот что нами движет. Страх того, что не получим истинного удовольствия от очередного праздника, или страх того, что придется использовать всю силу воли, которая у Вас и так на исходе, и Вы отступаете перед натиском никотиновых бойцов.

Понимаю, что Вас охватывает паника в тот момент, когда в Вашу голову приходит мысль о свободе от сигарет, но ведь ловушка и создана для того чтобы из нее невозможно было выбраться, а тут я опущу в западную лифт и подниму Вас на поверхность счастливой жизни без сигарет. Страх покинет Вас после прочтения книги до конца, не до середины, а именно до конца.

Вы же ничего не потеряете, прочитав книгу до конца, Вы либо продолжите курение, либо навсегда забудете, что такое сигареты. В последних главах Вы уже станете чувствовать себя немного по-другому, а также узнаете, как уберечь от ловушки своих деток.

Сделайте это ради того, чтобы испытать чувства кролика, вырвавшегося из пасти крокодила, ради этого стоит попробовать просто прочитать...

Введение

Я избавлю всю Россию от курения, ведь если я смогу, смогут и другие, осталось в доступной форме донести мои мысли до любителей перекуров. Никогда не полагайтесь на силу воли, она имеет свойства заканчиваться, и тогда, как писал Александр Сергеевич Пушкин – «пуще прежнего, старуха бранится». Потерпеть поражение от никотинового войска – вещь не самая приятная, опять войска силы воли собирать, а это не так просто и поэтому главное сражение в Вашей жизни откладывается еще на более поздний срок, а иногда до конца дней.

Сигареты не жалеют никого, будь ты доктор наук, член Государственной думы или же простой водитель такси и скорее всего Вам кажется, что бросить курить не возможно, однако, я же бросил, и уверен Вам тоже это по плечу. Окружающие люди, возможно, Вам скажут, что Вы сошли с ума, когда Вы это сделаете, а Вы, думаю, будете на седьмом небе от счастья.

Иногда мне кажется, что я всю жизнь искал способ бросить курить, и лишь благодаря обстоятельствам я нашел выход из никотиновой западни. И это действительно было просто. Было 30 июня 2020 года, когда я принял решение, что сегодня я курю последний день и действительно на следующий день я просто перестал курить и был от этого счастлив. Возможно, когда-нибудь, я оставлю свою работу, и начну по-

могать всем, кто не может избавиться от курения, но пока я не принял такого решения, потому что думаю, что все соблазны уже выявлены и собраны в кучку в этой книге и более добавить нечего. Я обязательно вернусь к редактированию, когда появятся новые способы начать курить, а пока это самое полное собрание никотиновых соблазнов.

Иногда мне кажется, что этот способ не может работать, как книга может помочь, но с каждым разом, когда очередной человек освобождается от этой привычки, я убеждаюсь в обратном. Бросить действительно оказывается проще, чем я думал, и наверно думает каждый курильщик, до тех пор, пока не потушит свою последнюю сигарету. Не исключая, что кто-то не сможет распрощаться с курением, но это лишь потому, что они просто не внимательно читали, или пропустили отдельные страницы.

Курильщик руководствуется в ходе своей жизни некоторыми утверждениями, что и является ловушкой табачных фабрик. Курение – это наслаждение, при скуке и волнении оно помогает, получится сосредоточиться и расслабиться, покулив сигаретку, курение – это лишь привычка, от которой легко избавиться, чтобы бросить, нужна сила воли, заменители помогут бросить, но все это сказки, думаю, скоро Вы сами в этом убедитесь.

Я конечно не медик, однако я смог себя убедить в отказе от курения, значит и другие смогут, но одно но, нужно иметь желание, если его нет, то и книгу такой человек не станет

читать. Общественные призывы бросить курить, курильщик воспринимает не что иное как – опять меня учат жить, и он еще больше курит, чем обычно, однако главная задача понять причину курения, у каждого курильщика она разная, нужно просто устранить эту причину и все – дело в шляпе. Общего способа для всех сразу не существует, он для каждого. Я считаю преступно об этом не говорить, ведь это действительно работает.

В качестве благодарности я не жду от Вас ничего, есть только одна просьба, расскажите про книгу своим друзьям и знакомым, чтобы на земле стало меньше людей подверженных табакокурению, да пребудет с Вами свобода от никотинового рабства.

1. Курильщик № 1

Не скажу ничего нового, курильщик № 1 это я сам. Некоторое время своей жизни я, к сожалению, связал с этой пагубной привычкой. А бросить оказалось настолько легко, насколько можно сказать, что курить бросить – сложно. Это совершенно легко и свободно и если Вы спросите меня, закурю ли я снова, то ответ мой будет такой – никогда.

В тот момент когда бросил курить я не почувствовал никакой физической боли, о которой говорят все курильщики, которые безуспешно бросали в десятый раз. Если нет боли, значит, это все происходит у нас в голове, я просто боялся, что наступившая жизнь без сигарет не принесет мне радость, а хуже всего придет чувство лишения, будто, у меня что-то забрали. А на самом деле жизнь без сигарет способна на многое, в частности: здоровье, деньги, ресурсность и много другое.

Главное при прочтении книги следовать указаниям и понять то, что курить бросить так же легко как проснуться утром. Просто спросите себя, почему с некоторыми привычками вы расстаетесь без труда, а с мерзкой на вкус, ценой в вагон денег не так просто, вплоть до паники.

2. Просто делай

Пока читаете книгу, не бросайте курить, бросить можно будет после ее прочтения. Моя цель простая, объяснить, что тот, кто курит его надо жалеть, а не завидовать ему, потому что он пока не излечился от страшной болезни, а Вы, когда уже не будете курить, наслаждаетесь жизнью и не можете понять, как Вы вообще могли когда-то курить...

Сигареты для курильщика нужны лишь тогда, когда их нет, так как у Вас есть четкое убеждение, что Вы втянуты в курение, а если так, то человек не сможет и шагу ступить без перекура, поэтому не бросайте пока читаете.

Учтите, что как только начнете читать Вы можете испытать жуткий страх потери связи с сигаретами, я думаю, даже если ваша жена или муж пригрозит Вам расставанием, Вы не сможете отказаться от сигарет. А попробуйте взглянуть по-другому на процесс чтения, спросите себя, что Вы теряете, ведь если Вы все же дочитаете, хуже вы себя чувствовать не станете. По окончании чтения вы станете счастливым и некурящим, если конечно сможете дочитать.

Описанный способ не похож на стандартный, когда рекомендуют просто перестать курить, и со временем, желание курить исчезнет, однако на двадцатый день в компании с алкоголем, или когда захочется быть «крутым» Вы все же выкурите одну сигаретку, а затем еще одну и снова закурите.

Есть еще один не эффективный метод борьбы, когда над Вами нависает реальная угроза здоровью, но и это не может Вас остановить, Вы начинаете нервничать и снова курите.

А не работает это лишь потому, что срабатывает чувство лишения, а также отсутствие причин для прекращения. Но не причины нужно искать, а ответы на некоторые вопросы: что дает мне сигарета, так ли она действительно хороша, и стоит ли она того, чтобы отдавать вагон денег за нее.

Когда ответите, поймете, что сигареты не дают Вам абсолютно ничего, но речь даже не о сигарете, а о курении в целом. Оно никогда никому не давало никаких преимуществ, никому и никогда. Когда курильщика спросишь: «Зачем ты куришь?», в ответ можно услышать лишь сплошные заблуждения, в результате промывки мозгов. Вот от этих заблуждений и нужно избавиться в первую очередь.

В результате Вы осознаете, что, по сути, бросать нечего, ощутите всю выгоду, отражающуюся на Вашем здоровье и бюджете, это произойдет сразу, как только сломается чувство лишения, это первый шаг к избавлению от табакокурения и к полноценной жизни.

3. Отчего так мучительно больно бросать?

Я бы наверно никогда не стал писать такую книгу, если бы сам не попал под влияние табака. Каждый раз, бросая традиционными методами, я испытывал депрессию, вроде вот-вот брошу, но нет, чуда не происходило, и клубы дыма снова окутывали мои легкие, а я думал, зачем я это делаю вновь?

Главное задать себе правильный вопрос:

Хочу ли перестать курить?

Если вернуться назад начал бы курить?

Если Ваши детки закурили, вы им скажите, что они молодцы?

И Ваш ответ на все эти вопросы всегда будет такой – никогда! Так вот, суть такова, чтобы не рассказывать, что бросить курить это легко, а рассказать, почему это трудно.

Наше окружение в основном заставляет нас закурить, сейчас школьники поголовно парят жижу на каждом углу, во всех городах открыты магазины под названием «Black Shisha», а потом каждый жалеет о том, что когда-то начал тратить свое время и деньги на эту чепуху. Сигареты несут миссию взросления, а потом не отпускают свою жертву из своих лап, а потихоньку прибирают к себе и деток жертвы, хотя мы разительно против этого.

Кроме того куча денег переводится в дым, а это не секундомер в среднем пять миллионов рублей, а в условиях развития экономики и нарастания борьбы с курением может вырасти в разы. Мы просто за свой счет закупориваем свои кровеносные сосуды канцерогенами, и потому наше тело и все его органы не получают кислорода, тем самым мы приближаем свою смерть. Вонь изо рта, желтизна зубов с противным запахом пепельницы становятся пожизненно нашими спутниками. Из-за повсеместного запрета курения мы чувствуем себя обделенными, к нам относятся как к прокаженным, а главное мы сами себя чувствуем ужасно. Особенно это происходит при очередной боли в груди, когда запыхаешься при подъеме на четвертый этаж или же когда кроме тебя в компании никто не курит.

При этом ни наслаждения, ни удовольствия от процесса курения не получаем. Если сигареты Вашей марки перестанут выпускать, будете ли Вы курить сигареты под названием «Астра», конечно, будете. В данном случае что-то лучше, чем ничего. Я же не паникую, когда заканчивается мороженое, которое я очень люблю.

Кто-то курит ради мужественности или взрослости, кто-то считает, что чем-то надо руки занять, у кого-то курение разгоняет скуку, но все это заблуждение, в сигаретах нет ничего интересного. Некоторые считают, что сигареты дают собранность и смелость, некоторые оправдываются, что все вокруг курят. А если все с крыши прыгнет, Вы тоже пойдете? А ведь

мы каждый день, заводим или отказываемся от каких-либо привычек, а от курения не можем отказаться. Ответ на поверхности – курение это не привычка, а никотиновая зависимость. Вот почему так сложно бросить. Остается признать, что вы зависимы от никотина, и выяснить настоящие причины Вашего курения, и тогда Вы прекратите курить навсегда, ведь так здорово знать, что Вы больше не курите.

4. Западня

Курение считается самой коварной ловушкой созданной природой и человеком. Завлечение в нее происходит миллионами курящих людей, которые предупреждают, что курить вредно, это не вкусно и дорого. Но почему-то не верится, что они не получают удовольствия, и народ устремляется проверять эту гипотезу и упорно работает над тем, чтобы втянуться. А когда втягивается, уже не может бросить, потому что попадает в зависимость, да еще и причины курения у каждого свои появляются, вот у меня причина заключалась в том, чтобы научиться пускать кольца, чего я в последствии так и не добился.

Приманкой здесь является поиск того самого удовольствия, к чему стремится человек в течение всей жизни, здесь же свое влияние оказывает отвратительный вкус сигареты, мозг считает, что если отвратительно, то я смогу легко бросить, не принимая во внимание зависимость.

Также к западне можно отнести и психологические потребности человека, такие как внушительность, харизма, умудренность опытом и тому подобная чепуха рожденная рекламой сигарет, поверьте всего этого можно достичь и без курительных палок.

Потом мы всю жизнь пытаемся отказаться от сигарет, и предупреждаем об этом своих детей, но ловушка с приман-

кой удовольствия продолжает делать свое дело. Стоит нам бросить, так сразу нервное напряжение нарастает и мы считаем, что нужно дождаться другого, более спокойного времени, а когда в отпуске приходит спокойствие пропадает причина бросить, замкнутый круг какой-то. А по-честному, как бывший курильщик скажу Вам – это беспокойство и возникает из-за сигарет. А самое удачное время бросить – максимальные кризисные жизненные ситуации, так как если не сейчас, то в спокойное время, даже если у Вас получится прекратить, Вы снова начнете при первой нервозности, поэтому ищем дальше истинную причину нашего курения.

5. Курилка чмо, но курить не брошу.

Какими бы Вы причинами ни прикрывались, оправдываясь и отвечая на вопрос, почему Вы все же до сих пор курите, все же она одна – все курят из-за зависимости от никотина, произошедшей в результате промывки мозгов. Другие причины – сплошные отговорки.

6. Зависимость от никотина

Для тех, кто не знает, никотин представляет собой бесцветную маслянистую смесь, входящая в состав табака, от которой зависят все курильщики. Привыкание возникает от одной сигареты.

Никотин проникает в мозг через легкие, каждый раз, когда Вы затягиваетесь, пятнадцать затяжек, соответствует пятнадцати дозам наркотика. Никотин так же быстро действует, как и выводится из организма, его уровень в крови уже через час снижается на три четверти, потому и среднее количество сигарет в пачке – двадцать, как раз на сутки. Выведение никотина из организма и отвечает за «опухание» ушей и некую ломку.

Под ломкой курильщики понимают сильную нужду в перекуре, когда сигарет нет, однако это лишь в голове. Многие курильщики проживают жизнь, так и не осознав себя наркоманами. К счастью с этого наркотика можно спрыгнуть, главное признать свою зависимость.

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.