СИЛА ВОЛИ НЕ РАБОТАЕТ.

КАК Я БРОСИЛА КУРИТЬ
БЕЗ БОРЬБЫ И ЛОМКИ

ДАРЬЯ МОСКВИНА

18+

Дарья Москвина

Сила воли не работает. Как я бросила курить без борьбы и ломки

«Автор»
2025

Москвина Д.

Сила воли не работает. Как я бросила курить без борьбы и ломки / Д. Москвина — «Автор», 2025

Одиннадцать лет я была рабыней. Моим хозяином была маленькая белая палочка с фильтром. Она определяла, когда я встаю, где работаю, куда иду и сколько денег у меня остаётся к концу месяца.Четыре года я пыталась освободиться. Перепробовала всё: силу воли, пластыри, жвачки, таблетки. Срывалась снова и снова. Отчаивалась. Сдавалась.А потом я узнала о нейронных связях. И поняла, почему не могла бросить все эти годы. Я создала свой путь к свободе — и он занял всего две недели.Эта книга — не инструкция. Это мой личный опыт. Я рассказываю, как формируется зависимость, почему сила воли не работает и как создать новую нейронную связь, которая сделает курение ненужным.В конце каждой главы — практические задания.Только в одном случае может не получиться бросить курить — когда нет попыток.

© Москвина Д., 2025
© Автор, 2025

Содержание

Введение 5
Глава 1. Первая сигарета 7
Глава 2. Четыре года ада 9
Глава 3. Ключ к свободе 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Сила воли не работает. Как я бросила курить без борьбы и ломки

Введение

Здравствуй, дорогой читатель!

Я хочу рассказать тебе историю, которая изменила мою жизнь.

Одиннадцать лет я была рабыней. Моим хозяином была маленькая белая палочка с фильтром. Она определяла, когда я встаю, куда иду, с кем общаюсь, сколько денег у меня остается к концу месяца.

Четыре года я пыталась освободиться. Перепробовала все, что мне попадалось на этом пути: силу воли, пластыри, жвачки, таблетки, десятки книг и фильмов... Срывалась снова и снова. Отчаивалась. Сдавалась.

А потом я случайно наткнулась на видео о нейропсихологии. Услышала слова «нейронные связи». И в моей голове что-то щелкнуло.

Я поняла, почему не могла бросить все эти годы. Я поняла, как работает мой мозг. И я создала свой собственный путь к свободе - который занял всего две недели.

Эта книга - не инструкция.

Я не даю тебе готовый рецепт «как бросить курить за 14 дней». Потому что каждый мозг уникален. Каждая история - своя. То, что сработало у меня, может не сработать у тебя.

Я делюсь с тобой своими мыслями. Своими открытиями. Своими ошибками и победами.

Я рассказываю о том, как зависимость формируется на уровне нейронов. Как убеждения, которые мы считаем истиной, на самом деле - ловушки. Как ритуалы управляют нами, даже когда мы этого не замечаем.

И показываю, как я разорвала этот круг.

Кому будет полезна эта книга?

· Тем, кто курит и хочет бросить, но не верит, что сможет.

· Тем, кто уже пробовал, срывался и разочаровался в себе.

· Тем, кто хочет понять, почему сила воли не работает.

· Тем, кто устал быть зависимым и хочет взять свою жизнь под контроль.

Что ты найдёшь в этой книге?

Я честно расскажу о своем опыте. Без прикрас. Без обещаний «лёгкого способа». Просто покажу, как я шла к свободе - и как ты можешь пройти свой путь.

Ты узнаешь:

· Как я начала курить - и почему это вообще случилось.

· Почему я не могла бросить четыре года - и что было не так с моими попытками.

· Что такое нейронные связи - и как они удерживают нас в плену привычек.

· Как я разобрала свои убеждения о курении - и почему они оказались ложью.

· Как я создала новую нейронную связь - и бросила курить за две недели.

· Как я справлялась со срывами и рецидивами - и что делать, если ты сорвался.

· Какие неожиданные открытия ждали меня на пути.

В конце каждой главы я даю практическое задание. Это не просто теория. Это инструменты, которые ты можешь использовать прямо сейчас.

Моя история - это надежда.

Я не супергерой. Я не обладаю железной силой воли. Я обычный человек, который нашел свой способ. Если я смогла - сможешь и ты.

Но есть одно условие: ты должен хотеть этого по-настоящему. Не «надо бы», не «пора бы», не «друзья говорят». А: «Я хочу жить свободно. Я хочу дышать полной грудью. Я хочу быть хозяином своей жизни, а не рабом своей привычки».

Если это твоё желание - ты в правильном месте.

Только в одном случае может не получиться - когда нет попыток.

Пробуй. Ошибайся. Срывайся. Анализируй. Начинай снова.

Каждая попытка приближает тебя к свободе.

И если эта книга поможет тебе сделать шаг - значит, я написала её не зря.

С верой в твою свободу, Дарья Москвина

Глава 1. Первая сигарета

Она не казалась мне чем-то опасным. Она была ключом к рабству.

Я не помню, когда впервые узнала о курении.

В моей семье не курил никто. Лишь изредка приходили взрослые знакомые, от которых пахло чем-то резким и неприятным. Я не обращала на это внимания, не думала об этом. Сигареты были частью взрослого мира - далекого и неинтересного.

Всё изменилось в двенадцать лет. В наш поселок переехала моя двоюродная племянница Ася. Мы были почти погодками, быстро подружились и стали называть друг друга сёстрами. У Аси курили оба родителя. И она сама тоже курила.

Однажды она предложила мне попробовать. Мы зашли за гаражи. Я смотрела на неё и повторяла движения. Держала дым во рту несколько секунд - и выпускала. Ничего особенного. Никакого кайфа. Вкуса - никакого. Только странное чувство взрослости.

Через полчаса Ася сказала:

- Давай ещё.

Я возмутилась:

- Что значит «ещё»? Мы же только что курили!

Сейчас я понимаю, что тогдашнее мое «возмущение» было самым честным и правильным чувством. Мой организм говорил: «Зачем? Мне это не нужно!» Но я не послушала.

В следующие месяцы я иногда курила с Асей — за компанию, баловалась, не затягиваясь. Как ребёнок, который играет во взрослую жизнь. Это не вызывало зависимости. Только чувство, что я стала чуточку старше.

Первую настоящую затяжку я сделала не с Асей.

Я была в пятом классе, в школьном санатории. Дети из разных городов жили, учились и проходили процедуры. Все, как в любом коллективе, делились на группы. И была одна компания - те, кого называли хулиганами. Они нарушали правила, вели себя вызывающе и общались только между собой.

Я тогда была послушной дочкой, отличницей, «хорошей девочкой». Но внутри меня жила бунтарка, которая хотела быть с ними. Которая устала быть правильной.

Оставалась одна проблема: как подружиться с хулиганами? Мы жили в разных концах здания, они были на несколько лет старше, общих интересов не было. Просто подойти и заговорить - у меня не хватало смелости.

А потом я заметила: они ходили за гаражи курить. И я решила - значит, я тоже должна туда ходить. Чтобы меня заметили. Чтобы стать своей.

Я не помню, где взяла сигареты в тот раз. Помню только, как девочки из той компании сказали:

- Ты куришь неправильно. Просто переводишь сигареты. Надо затягиваться. Сделай затяжку, скажи «ИИИИшак», чтобы дым вошёл в легкие.

Мой план был на грани провала. Чтобы не стать посмешищем, я сделала так, как они сказали. И затянулась первый раз в жизни. Горло разодрало ножом. Я закашлялась, из глаз потекли слёзы, закружилась голова. Но я сделала ещё несколько затяжек.

Потому что пришла туда не курить. Я пришла подружиться.

План сработал. Меня приняли.

Главный вывод из этой главы

Курение для меня никогда не было про никотин. Оно было про принадлежность.

В двенадцать лет я хотела быть старше. В пятом классе я хотела быть «своей».

Сигарета была не целью. Она была инструментом, чтобы получить то, чего мне не хватало: принятие, статус, чувство, что я не белая ворона.

Позже я пойму главное: нейронная связь, сформированная в тот день, ничего не имела общего с удовольствием от дыма. Она была про безопасность в группе. Про быть своей. И именно эта связь держала меня в плену одиннадцать лет.

Вот что на самом деле цепляло меня с самого начала.

Практическое задание к этой главе

Ваш первый шаг.

Ответьте честно: *зачем вы начали курить?*

Не «как» — а зачем.

Возьмите блокнот (или заметки в телефоне) и запишите первую ассоциацию, которая приходит.

Может быть:

· Чтобы казаться старше?

· Чтобы быть «своей» в компании?

· Чтобы снять стресс?

· Потому что было скучно?

· Потому что «все курили»?

Не анализируйте. Просто запишите.

*Спойлер:*именно это убеждение — не про никотин, а про что-то другое — и будет вашей главной мишенью, когда мы дойдём до нейронных связей.

Глава 2. Четыре года ада

Я пробовала всё. Кроме одного — перестать воевать с собой.

Впервые я задумалась о том, чтобы бросить курить, в двадцать два года. Мы с будущим мужем жили в общежитии, работали, но денег катастрофически не хватало. Я решила записывать все доходы и расходы — чтобы понять, куда утекают деньги.

И увидела цифру, от которой мне стало дурно: 160 рублей в день на сигареты на двоих. В месяц - около 5 000 рублей. Тогда это была четверть нашей общей зарплаты!

Мы платили столько же за жильё. И столько же — за кредит. Получалось, что мы работали одну неделю из четырех только на то, чтобы курить.

Я решила: с завтрашнего дня не курю.

Попытка №1. Сила воли

Утром я была полна решимости.

К обеду решимость начала таять.

Через три-четыре часа желание закурить стало таким сильным, что я не могла думать ни о чём другом. Ни о работе. Ни о деньгах. Ни о здоровье.

В голове звучало только одно: «Одну сигарету. Всего одну. Ничего не случится.»

Я закуривала. И сразу вторую. Потому что «не накурилась».

Вечером я обещала себе: «Завтра начну сначала».

Это продолжалось около месяца. Я пыталась, срывалась, винила себя, снова пыталась.

Итог: я поняла, что сила воли не работает. Или работает, но слишком короткое время, чтобы победить привычку, которая копилась годами.

Попытка №∞. Молоко, точки и другие странные способы

Я полезла в интернет. Начиталась статей, насмотрелась видео. Обещали, что бросить курить легко, если:

· Пить молоко - оно вызывает отвращение к сигаретам.

· Массировать определенные точки на теле.

· Заменять сигарету яблоком.

· Надевать резинку на запястье и щелкать ею, когда хочется курить.

Я пробовала все, что находила.

Молоко - не помогло. Просто пила молоко и курила.

Точки - может, они и работают, но я не почувствовала эффекта.

Яблоко - яблоко есть хорошо, но желание курить не убирает.

Резинка - я просто нахлестала себе запястье и продолжила курить.

Некоторые способы давали эффект на пару часов. Потом заканчивалась сила воли - и я снова срывалась.

Следующие попытки. Никоретте, Табекс и Аллен Карр

Я поняла: бесплатные способы не работают. Может, нужно вложить деньги?

Жевательные резинки «Никоретте»

Я купила их с надеждой. Открыла пачку. Пожевала. И до сих пор, спустя годы, помню этот вкус. Он был как жвачка с добавлением лекарства и резины. Отвратительно. Резинки не убрали желание курить. Они просто добавили к нему ещё и неприятный привкус во рту.

Фильм Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить»

Вот это было мощно! Я посмотрела фильм и почувствовала вдохновение. Мне действительно не хотелось курить целых два дня.

Потом я закурила снова. И пересматривала этот фильм раз десять. С каждым разом эффект становился слабее. Я уже знала все аргументы наизусть. Но знание не равняется действию.

Табекс - самый эффективный из всех

Таблетки работали по инструкции: через несколько дней появилось отвращение к сигаретам. Я курила и не чувствовала вкуса. Меня тошнило после каждой сигареты.

Я действительно бросила.На две недели. Потом я снова закурила. Не знаю почему. Просто однажды взяла сигарету - и всё вернулось.

Это неполный список того, что я использовала:

Я потратила четыре года жизни. Тысячи рублей. Море нервов. А результат был один: я всё ещё курила.

Многие думают: «Бросить курить — это просто решение. Продержись пару дней - и всё». Я тоже так думала. Вначале.

Но ломка была жуткой:

· Я не могла сосредоточиться ни на чём.

· Все мысли возвращались к сигаретам.

· Меня трясло.

· Я срывалась на близких.

Я знала, что это «синдром отмены». Я читала об этом. Я понимала умом, что нужно перетерпеть. Но эмоции и ощущения захлестывали меня. Словно мой мозг кричал: «СИГАРЕТУ! СЕЙЧАС!»

И я не выдерживала этого внутреннего напряжения.

Максимум, что я могла - пару дней. Иногда неделю. Дальше - срыв. Потом месяцы затишья, когда я просто уставала бороться и сдавалась.

Со стороны казалось, что я отказываюсь от сильного наркотика. Так и было.

К двадцати шести годам я устала. Я перестала верить, что смогу бросить. Перестала даже пытаться. Я смирилась с тем, что буду курить всю жизнь.

Я курила уже почти половину своей сознательной жизни. Я не помнила, каково это - жить без сигарет. Как дышать по-другому. Как чувствовать вкус еды. Как не зависеть от того, есть ли в кармане пачка.

Мне казалось, что я проиграла.

Но, как вы уже знаете, это не конец истории. Это был переломный момент, когда я почти сдалась - и именно тогда случилось нечто другое.

Главный вывод из этой главы

Сила воли и внешние средства не работают, если не понимать, как устроен твой мозг.

Я боролась с привычкой, как с врагом. Пыталась её победить, подавить, запретить себе. Но это только укрепляло старые нейронные связи - потому что я думала о курении постоянно, даже когда пыталась не курить.

Я делала всё, чтобы избавиться от сигарет, но не делала ничего, чтобы заменить старую связь новой. В этом и была моя главная ошибка.

Практическое задание к этой главе

За четыре года я накопила огромный список того, что НЕ сработало.

А у вас?

Запишите всё, что вы уже пробовали, чтобы бросить курить. Хотя бы 5 пунктов.

А теперь честно ответьте:

Что объединяет все эти попытки?
Варианты:
· Все они требовали силы воли.
· Все они были направлены на борьбу, а не на замену.
· Все они игнорировали то, что вы думаете о курении.
Это важное осознание, к которому мы ещё вернёмся.

Глава 3. Ключ к свободе

Я поняла, почему не могла бросить курить четыре года. И это изменило всё.

Был июнь 2021 года. Я уже полгода не предпринимала попыток бросить курить. Я устала. Я сдалась. Я думала, что буду курить всю жизнь.

А потом случилось две вещи.

Первая. У меня возникли финансовые трудности. Бюджет на месяц был таким маленьким, что я встала перед выбором:

Купить продукты - или купить сигареты. Не то и другое. Или - или.

Этот выбор перевернул что-то внутри меня. Я не могла больше терпеть. Не могла выбирать между едой и отравой.

Вторая. Я случайно наткнулась на YouTube-ролик о нейропсихологии. Я слушала и не могла оторваться. Там говорили о нейронах - клетках мозга. О том, как они создают связи. О том, как привычки формируются и закрепляются.

И вдруг - бах! - у меня в голове щелкнуло. «Так вот почему я не могу бросить! Я борюсь со старыми связями, но не создаю новые!»

В этот момент моя жизнь разделилась на «до» и «после».

Предста

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.