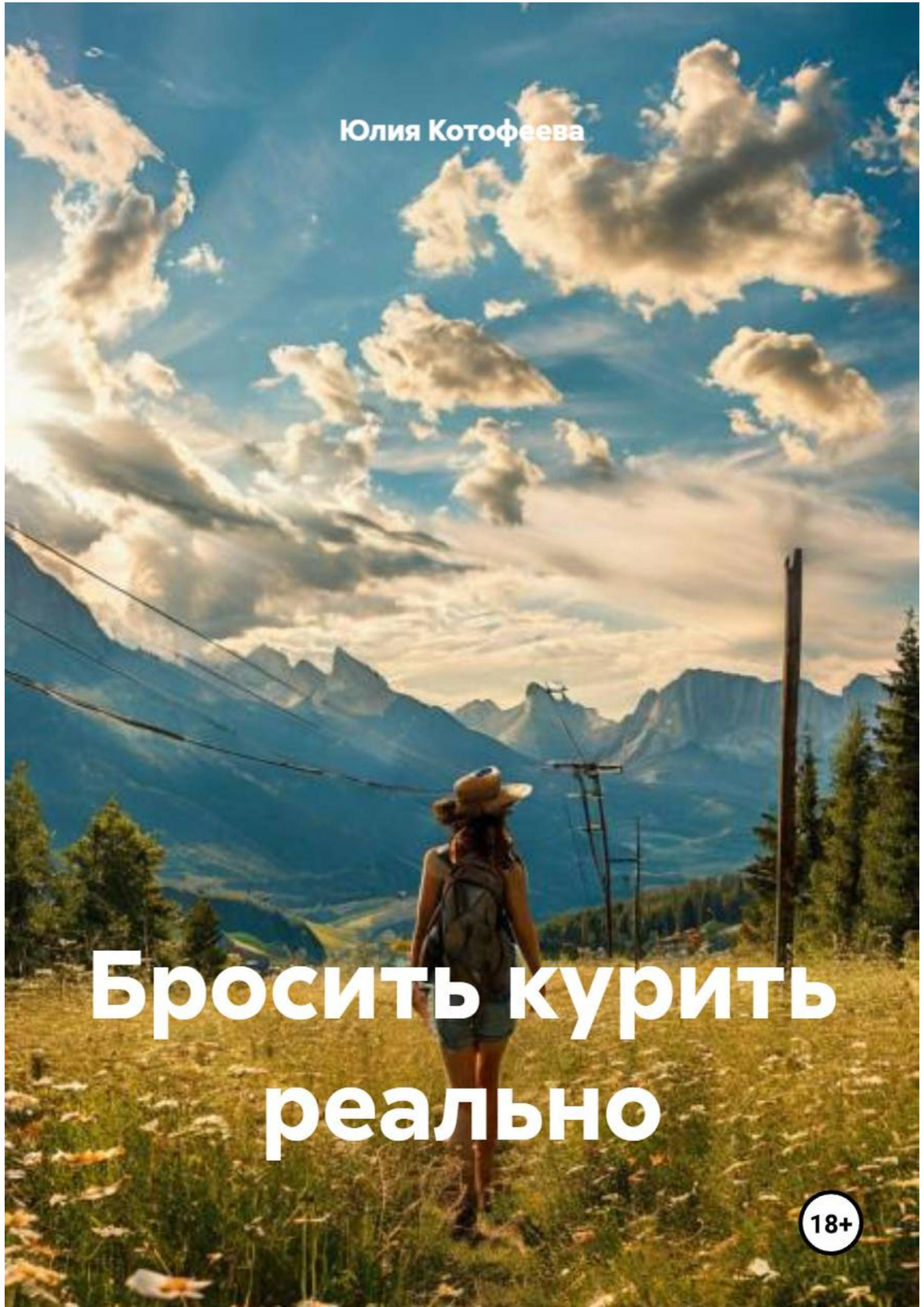




Юлия Котофеева

**Бросить курить
реально**

18+

Юлия Котофеева

Бросить курить реально

«Автор»

2025

Котофеева Ю.

Бросить курить реально / Ю. Котофеева — «Автор», 2025

Полная свобода. Без зависимостей. Вот это и есть настоящая жизнь.....

© Котофеева Ю., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Хватит курить	6
Глава 2. Курение-"самое главное"	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Юлия Котофеева

Бросить курить реально

Вступление

Желание бросить курить возникает не у всех. Либо, вообще может возникнуть в любое время.

У меня есть старший брат, который всегда говорит, что не хочет бросать курить, именно не хочет. Я не говорю, что он плохой, просто это его личное желание. Желание-ничего не менять. И вот, каждый раз встречаясь с ним, я слышу, как он кашляет, ну как старый дед. Самое интересное, он понимает, почему это происходит. Ну вот, он опять достает сигарету.....

Много лет, я пробовала разобраться в себе, почему я курю. Какие всё таки реальные причины для такой странной привычки? Ведь, каждый раз, втягивая в себя этот горький дым, во рту остается такое противное послевкусие, что хочется взять жвачку или леденец. А руки, запах такой, как будто я помыла их пеплом. Помогал хороший освежитель полости и рта и принять ванну, то есть полностью помыться. Тогда вроде чувствуешь, что чиста и свежа. Но, вот я опять берусь за сигаретку и всё, как обычно.

Я приходила к мысли, что курение успокаивает. Вот ты понервничала, побежала на балкон и успокоилась. Но нет, это всё таки такой обман, ты обманываешь себя. Да, тебе кажется, ты успокоился. На самом деле, сердце забилося быстрее от никотина, руки задрожали, мысли негативные никуда не делись. Бывали даже такие ситуации, что выкурив огромное количество сигарет за день, я не могу уснуть и понимая всё это опять берусь за сигарету, в надежде уснуть после сигаретки, но становится только хуже. М-да уж, как это всё таки странно!

Мы боимся бросить курить, ведь нам кажется, что наступит такая пустота, что думать не хочется об этом. Именно, понимаешь, мы боимся пустоты. Как потерять что-то важное для нас, неотъемлемое. Меня посещали такие ужасные мысли, как "что я буду делать по утрам, когда проснусь?", если раньше я наливала себе кружечку кофе, с довольным лицом шла на балкон в предвкушении своей первой с утра сигаретки. Как? Как я могла наслаждаться этим привкусом во рту, этим сердцебиением в груди, мутной головой? Я просто не понимала, как можно жить без этих вонючих палочек. Огромный стаж, длиною в двадцать два года дал о себе знать.

Глава 1. Хватит курить

Самое глупое и бесполезное занятие-это давить на человека со словами "хватит курить", "бросай уже курить", "если не бросишь курить, я буду злиться". Мы, люди, так устроены, хотим принимать решение сами. Особенно, в самых важных моментах, где нам нужно от чего-то отказаться, отказаться через силу воли. Для чего? Чтобы результат стал именно твоей победой. Но, согласись, мы почему-то с самого начала убеждены, что работа с силой воли равно-страдание. Поэтому, мы и боимся идти на решительные действия, такие, как бросить курить, перестать вечерами пить алкоголь, говоря себе: "Чтоб уснуть".

Подумай сейчас и вспомни, есть ли в твоём окружении люди, которые эмоционально рассказывали тебе, как однажды ранним утром они проснулись и поняли, что больше не хотят курить и больше не курили. Хм. Я таких людей знаю. Помню себя, она стоит мне рассказывает такую историю, а я смотрю на неё и думаю, а я не могу, как так то. Через пару месяцев, я встречаю эту женщину, а она говорит: "Юль, дай сигаретку пожалуйста". Понимаешь? Люди врут, врут сами себе. Не бросала она курить, но возможно пыталась это сделать. Ещё, знаю таких людей, которые реально бросали, резко, но так же резко начинали курить снова. Мой папа, прокулив больше тридцати лет, бросил курить из-за проблем с сердцем и потому что мама очень настаивала на этом. Он всегда был сильный духом и я ни разу не заметила, чтобы ему было трудно бросать. Но, каждый раз, когда они встречались с братьями, моими дядьками, ещё теми курильщиками, я видела, как он стоял с ними на крыльце и курил. Люди часто возвращаются к этой привычке. Говорят даже, людям снятся сны, как они наслаждаются этими горькими палочками. Бррр. Есть те, кто бросает каждый год, а иногда даже каждый месяц. Так и хочется сказать, определись уже, что ты хочешь. Борьба черного и белого.

Я поняла и хочу, чтоб понял ты самое важное. В каждом из нас живет то, что дано нам от Бога, это совесть, добрые дела и поступки, милосердие и самое главное любовь. Бог не планировал, чтобы мы курили, употребляли алкоголь, злились, суежились. Этого хочет то, что мы называем нечистой силой. Её цель-овладеть тобой и уничтожить. Я не буду сильно углубляться и эту тему. Но, не один раз в своей жизни убедилась, что человек может загнать себя в такую тьму, позволив не Богу вытащить себя, а нечистой силе закопать, как можно глубже. Бог, или назовем его "Высшей силой" или "Вселенной" создал нас идеальными, чистыми, без желания закурить или выпить, без желания поругаться с кем то или злиться. Понятное дело, мы находимся в социуме. Но, кем быть тебе, решать только тебе.

Глава 2. Курение-"самое главное"

А ты замечал, когда-нибудь, как курение становится чуть ли не главным в жизни? Я вспоминаю себя и не могу поверить, что это было со мной. Как мама меня просила остаться у нее на ночевку, а я начинала прокручивать в голове, как я буду мучиться и страдать без сигарет, в итоге не усну ночью от желания покурить, а следующий день будет безнадежно испорчен. Или мне придется где-то спрятаться и покурить, а мама заметит. Что будет?.. Даже думать было страшно... Поэтому, оставаться у родителей в гостях было для меня плохой идеей. Знакома тебе эта ситуация? Или другая ситуация. Я собираюсь прокатиться по магазинам, но тут с тобой увязывается твоя подруга с ребенком. Я вроде счастлива, сейчас вместе прогуляемся с ней. Но в голове опять срабатывает "стоп". Я понимаю, что курить в машине с маленьким ребенком я не смогу и опять я еду одна, сама за покупками. Сейчас я понимаю, как глупо поступала. Как сама себе мешала делать то, что мне тоже хочется. Не только курить и курить. Я жила, как одержимая, я могла пойти в час ночи в магазин за сигаретами, потому что в пачке оставалось две штуки. Не важно, что мне страшно, не важно, что я не выплусь. Да, я не выплусь, если у меня не будет лежать рядом полная пачка сигарет, думала я. Представь, я так реально думала. Можно еще привести кучу примеров, когда сигарета становилась для меня чуть ли ни центром вселенной. Вспомни все свои ситуации, связанные с этими вонючими палочками. Прочувствуй, как глупо все это выглядит! Прочувствуй, как это "существо", будем так называть сигареты, мешало жить полноценной и счастливой жизнью. Мешало, еще как! Я даже знаю таких людей, которые из-за курения отказывались от отношений, где некурящий партнер не мог быть с курящим. А еще хуже, когда мать, носящая под сердцем своего малыша, не перестала курить. Почему же мы все не понимаем вовремя, что жизнь сейчас. Вот она, сейчас! И ведь Бог не просто так вселил тебе под сердце малыша, а чтоб ты смогла выносить его в здоровом тебе и родить здорового ребенка. Мне это не понятно, что у них в голове.

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.