

Михаил Осгер



**Естественный способ
бросить курить**

Михаил Осгер

**Естественный способ
бросить курить**

«Автор»

2026

Осгер М.

Естественный способ бросить курить / М. Осгер — «Автор»,
2026

Эта книга — не очередной сборник советов о силе воли и не пугающие истории о вреде курения. Это руководство по пробуждению от иллюзии зависимости. Автор предлагает отказаться от изнурительной борьбы с собой и взглянуть на курение с позиции холодного исследователя. Вы узнаете, как никотин создаёт искусственный голод, а затем выдаёт его временное утоление за «удовольствие». С помощью простых экспериментов и осознанных наблюдений вы сможете увидеть механизм зависимости изнутри, разорвать порочный цикл и вернуться к своему естественному состоянию — состоянию свободы, которое всегда было вашим, но оказалось забыто. Эта книга для тех, кто устал бросать и готов наконец проснуться.

© Осгер М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	6
Введение: Сон, в котором вы платите за возможность проснуться	8
Глава 1. Абсурд, который мы не замечаем	10
Глава 2. Механизм обмана: как никотин создаёт и решает одну и ту же проблему	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Михаил Осгер
Естественный способ бросить курить
Естественный способ бросить курить

Предисловие

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы уже знакомы с этим чувством. С чувством, которое появляется где-то между третьей и десятой попыткой «бросить». С чувством, что ты ведёшь какую-то странную, изматывающую гражданскую войну с самим собой. Одна часть тебя строит планы, покупает пластыри, читает мотивирующие статьи и верит. Другая – молча, почти стыдливо, тянется за пачкой в кармане в самый неподходящий момент, сводя на нет все усилия. А потом накатывает знакомое разочарование, вина и вопрос: что со мной не так? Почему у других хватает силы воли, а у меня – нет?

Я задавал себе этот вопрос много раз. Слишком много. И долгое время верил, что всё дело в характере, в слабости, в каком-то внутреннем изъяне. Пока однажды – это был обычный вечер, серая погода за окном и чашка остывшего кофе – меня не осенило. А что, если я воюю не с тем врагом? Что, если я, как тот средневековый рыцарь, яростно сражаюсь с ветряными мельницами, приняв их за великанов? И что, если «сила воли» в этой битве – просто ещё один миф, который заставляет меня чувствовать себя побеждённым, когда я отступаю?

Эта книга – не о силе воли. И даже не совсем о том, как «бросить курить». Потому что само слово «бросить» уже содержит в себе поражение. Оно предполагает борьбу, потерю, отказ от части себя. Это тяжело, мучительно и... неестественно.

Эта книга – о другом. О пробуждении. О том, чтобы наконец разглядеть простой и даже абсурдный механизм, в ловушку которого мы все попали. Я не буду уговаривать вас, пугать страшными картинками или апеллировать к вашей дисциплине. Всё это – методы из арсенала той самой войны, и они не работают в долгосрочной перспективе. Если бы работали, вы бы уже не курили.

Вместо этого я предлагаю вам стать исследователем. Спокойным, немного отстранённым, любопытным. Заглянуть в самый эпицентр зависимости и провести простой эксперимент: а что, если то, что мы называем «удовольствием от сигареты», – вовсе не удовольствие? Что, если это всего лишь краткий перерыв в страданиях, которые предыдущая сигарета же и создала? И что, если состояние, в которое нас возвращает эта затяжка, – наше собственное, естественное, украденное и проданное нам обратно за наши же деньги?

Звучит цинично? Возможно. Но именно эта простая, почти детская ясность и стала для меня ключом. Не сила, а понимание. Не борьба, а осознание. Не отказ, а возвращение домой – к тому себе, которым вы были всегда, просто позабыли об этом.

Метод, который описан дальше, – не волшебная таблетка. Он требует вашего внимания и готовности посмотреть правде в глаза. Но он не требует сверхусилий. Он построен не на том, чтобы что-то сломать в себе, а на том, чтобы наконец-то увидеть то, что уже есть. Увидеть и перестать играть в навязанную игру.

И ещё один важный момент, прежде чем мы двинемся дальше.

Возможно, вы уже слышали о таблетках, помогающих бросить курить. И сейчас, читая эти строки о «естественном способе» и «отказе от борьбы», вы могли подумать: «Значит, никакой химии? Только сила мысли?»

Я хочу прояснить это сразу, чтобы не возникло ложного ощущения, будто мы выбираем между «чистым» методом и «медикаментозным».

В этой книге я не призываю к страданиям. И если есть безопасный инструмент, который может убрать лишний шум и сделать ваш путь к «Нулю» более плавным – глупо им не воспользоваться.

Речь идёт о веществе под названием **цитизин**. Это не «замена» никотина и не «лекарство от счастья». Это – **биологический «ключ-дублёр»**. Его механизм уникален: он занимает те самые «лишние рецепторы» (помните, о которых мы будем говорить в главе 2?), не давая

никотину активировать систему «голода», но при этом не создавая наркотической эйфории. Он просто делает так, чтобы рецепторы перестали панически кричать, требуя дозу.

Представьте, что вы перестали кормить бродячего пса (никотин), но он всё ещё лает под окном, мешая спать (ломка). Цитизин – это не новая порция еды. Это – тихая, но крепкая изгородь, которая не пускает пса к вашему крыльцу. Лай стихает, вы обретаете тишину, а пёс (лишние рецепторы) со временем понимает, что здесь ему ничего не светит, и уходит.

Использовать цитизин или нет – личное дело каждого. Но если вы чувствуете, что утренняя «точка сборки» даётся вам слишком тяжело, или боитесь, что физический дискомфорт помешает вашему «эксперименту» – это тот самый якорь, который поможет вам спокойно, без борьбы, сделать первые шаги к себе настоящему.

Мы не воюем с телом. Мы помогаем ему вспомнить, каково это – быть в тишине. И если маленькая таблетка может стать мостом через бурный поток первых дней – почему бы не построить этот мост?

Если вы устали от войны с собой – отложите оружие. Сделайте глубокий вдох. И просто начните читать. Возможно, это будет вашим первым по-настоящему осознанным поступком на пути к свободе. А свобода, как выясняется, – это не что-то там далёкое и труднодостижимое. Это ваше естественное состояние. Ваш «ноль». И его у вас никто не может отнять. Вы можете только сами согласиться его променять.

Вперед, к эксперименту.

Важно: Цитизин, как и любой препарат, имеет противопоказания (заболевания сердечно-сосудистой системы, язва желудка и др.). Перед его применением необходимо ознакомиться с инструкцией и проконсультироваться с врачом. Данная книга не является медицинским руководством, а предлагает психологическую и философскую основу для работы с зависимостью.

Введение: Сон, в котором вы платите за возможность проснуться

Личный общий пролог

Наверное, я должен начать с яркой истории озарения. С эффектного момента, когда я швырнул пачку в урну под восхищённые взгляды прохожих и больше ни разу не взглянул назад. Но всё было не так.

Моя история – это почти в точности ваша история. Это десятки «последних сигарет», выкуренных в одиночестве на балконе под утро. Это математика: пересчёт, сколько лет жизни я уже подарил этой привычке, сопровождаемый леденящим чувством вины, которое, конечно же, лечилось... новой сигаретой.

Это типичный сценарий. У меня не было трагической предыстории или шрама на лёгом от врача. Была просто серая, липкая рутина зависимости. Утро начиналось с нескольких сигарет. Перерыв на работе был невыносим без облака дыма. Разговор по телефону, ожидание автобуса, конец ужина – всё было отмечено этим ритуальным жестом. Я не курил потому, что это было приятно. Я курил потому, что *наступило время курить*. И в этом промежутке между действием и осознанием жил весь абсурд.

Я пробовал «бросать». Со всей серьёзностью: с книгами, со счётчиками в телефоне, с гордостью за каждый прожитый день. И эти попытки были ужасны. Я превращался в злого, заикленного на одном вопросе («Когда же уже можно?») человека. Весь мир делился на триггеры. Кафе, друг с пачкой в руках, стрессовая ситуация – всё это были мины на моём поле. Я не жил – я героически «терпел». И каждый раз, когда «срывался», это было не просто возвращением к привычке. Это был крах личности. «Значит, я слабак. Значит, у меня нет силы воли. Значит, это навсегда».

Я ненавидел этот цикл. Но ещё больше я начал ненавидеть сам язык, на котором мы говорим об этом. «Бросить». Слово, как камень. Оно подразумевает борьбу, насилие над собой, разрыв. Ты должен оторвать от себя часть и выбросить её. Но как можно выбросить то, что встроено в каждый твой ежедневный ритуал, в нейронные пути, в способ справляться со стрессом? Это всё равно что решить «выбросить» свою правую руку. Неудивительно, что подсознание восстаёт.

И вот однажды, после очередного такого «провала», я не почувствовал привычной волны самоедства. Вместо этого пришло странное, холодное любопытство. Я только что закурил. Что же такого драгоценного я получил? Я прислушался. Да, знакомое снижение напряжения (хотя какой, к черту, стресс был у меня пять минут назад, когда я спокойно пил чай?). Но был ли это *кайф*? Был ли это *вкус*? Или... или это было просто чувство, будто назойливый, пищущий комар наконец перестал жужжать у уха? Тишина.

И тут в голове щёлкнуло. А что, если эта «тишина» – и есть моё нормальное состояние? То, в котором я пребываю, когда не отвлекаюсь на сигналы искусственного голода? Что, если сигарета не даёт мне ничего нового, а лишь на пару минут возвращает мне меня же самого, украденного предыдущей сигаретой? Я не получаю подарок. Я возвращаю долг. С чудовищными процентами в виде здоровья, денег и свободы.

Это и было пробуждением. Не героическим, а тихим. Не про «я сильнее тебя, привычка!», а про «о, так вот какой фокус ты со мной всё это время проделывала».

Эта книга – не о моей уникальной победе. Она о том, чтобы вы смогли разглядеть тот же самый фокус. Чтобы вы перестали быть участником изнурительной гражданской войны и стали наблюдателем. Просто наблюдателем, который, наконец, видит нитки, дергающие марионетку.

Мы не будем ничего «бросать». Мы будем просыпаться. Просыпаться от сна, в котором вы платите – деньгами, временем, лёгкими – за краткую возможность почувствовать себя тем, кем вы и так являетесь. Тем, кто не курит.

Глава 1. Абсурд, который мы не замечаем

Давайте начистоту. Самое сложное в отказе от курения – даже не физическая тяга. Физиология успокаивается за считанные дни. Самое сложное – это разобраться с той вселенной смыслов, которую мы сами же и построили вокруг сигареты. Она ведь у нас не просто «вредная привычка». Она – друг, помощник, ритуал, награда, утешение, способ скоротать время и даже часть личности. «Я – курильщик». Звучит почти как идентификация.

Именно поэтому первый шаг – не действие, а переворот в голове. Нужно увидеть то, во что мы верим, со стороны. И тогда станет видна одна простая, нелепая и совершенно гениальная в своей абсурдности вещь.

Главный парадокс: платить, чтобы почувствовать себя собой

Подумайте вот о чём. Вот вы не курили час, два, всю ночь. Вы просыпаетесь утром. И что вы чувствуете? Легкое напряжение. Фоновый зуд где-то в сознании. Мысли слегка разбегаются, и рука сама тянется к пачке на автомате. Это состояние мы называем «хочу курить». Мы считаем его своим, естественным, чуть ли не врожденным желанием.

А теперь вы закуриваете. Делаете первую, самую долгожданную затяжку. И что происходит? То самое напряжение растворяется. Зуд утихает. Мысли немного упорядочиваются. Наступает... спокойствие. Ну, или его иллюзия. Мы говорим: «Ах, вот оно, расслабление. Теперь я могу думать/общаться/работать/просто жить».

А теперь давайте зададим детский, дурацкий, неудобный вопрос: **а что это за «спокойствие», которое существовало только до тех пор, пока я сам же его не разрушил предыдущей сигаретой?**

Давайте развернём картину во времени.

Вы курите. Никотин удовлетворяет созданные им же «голодные» рецепторы. Наступает временное затишье – «спокойствие».

Никотин выводится. Рецепторы, привыкшие к нему, начинают «кричать» о том, что их не кормят. Вы ощущаете это как растущее напряжение, дискомфорт, ту самую «тягу».

Вы терпите это состояние. Оно усиливается. Вы называете его «стрессом», «скукой», «необходимостью сосредоточиться». На самом деле, это просто крик вашей же биохимии, которой вы сами и создали искусственный дефицит.

Вы снова курите. И вуаля! Дискомфорт, который вы сами и выращивали последние N часов, исчезает. И вы чувствуете... облегчение. И даже называете это «удовольствием».

Видите петлю? **Сигарета не дает вам ничего нового. Она лишь на время возвращает вас в то состояние относительного покоя, в котором вы находились бы постоянно, если бы не начали этот цикл.**

Это всё равно что:

Платить бандиту, чтобы он перестал стучать дубинкой по вашей двери, и считать этот момент тишины – подарком от бандита.

До боли ковырять зуб, ради сладостного удовольствия его обезболить.

Держать себя за горло, чтобы, разжав руку, почувствовать ни с чем не сравнимое наслаждение от плотка воздуха.

Звучит дико, правда? Но именно это мы и делаем. Мы платим (деньгами, здоровьем, свободой, временем), чтобы на несколько минут почувствовать себя **некурящим**. Чтобы вернуться к базовому, фоновому уровню спокойствия, который является нашим природным правом.

Практическое задание этой главы: Первый эксперимент осознанности.

Вам не нужно ничего бросать прямо сейчас. Просто в следующий раз, когда появится это знакомое «хочу курить», остановитесь на секунду. Задайте себе честный вопрос и попробуйте описать ощущения без оценок:

«Что я на самом деле чувствую в теле?» – Не «я нервничаю», а конкретика: «ощущение тяжести в груди», «пульсация в висках», «неспособность усидеть на месте», «сжатые челюсти».

«О чём я в этот момент думаю?» – Часто мысль – просто оправдание для действия: «Надо отвлечься», «Сейчас перекурю и решу задачу», «Просто за компанию».

«Это истинная потребность или просто привычный зов?» – Будьте как учёный, рассматривающий странный симптом. Вы не боретесь с ним. Вы его каталогизируете.

Цель – не закурить или не закурить. Цель – **увидеть механизм в действии**. Увидеть, как создаётся тот самый искусственный «голод», который мы потом так хотим утолить.

Когда вы это увидите, парадокс станет очевидным. И тогда появится самый главный вопрос: зачем платить (во всех смыслах) за то, чтобы на пару минут вернуть себе то, что и так должно быть вашим постоянным состоянием?

Ответа, кроме «это абсурд», нет. А с абсурдом бороться силой воли бесполезно. Его можно только перестать поддерживать.

Хорошо, с парадоксом вроде разобрались. В голове щёлкнуло, но остаётся какой-то осадок. Логика логикой, но ведь ощущение-то реальное! Та самая затяжка утром с кофе, сигарета после сложного разговора – они же и правда приносят что-то приятное. Я же не идиот, чтобы двадцать лет гоняться за пустотой. Здесь и кроется самое коварное.

Давайте проведём мысленный эксперимент. Он немного жёсткий, но очень точный.

Представьте человека, которого каждый день в одно и то же время избивают дубинкой по ноге. Ровно, методично, минут по десять. Боль адская. Со временем его жизнь начинает вращаться вокруг этого ежедневного кошмара. Весь его день делится на «до избивания», «во время» и «после». Он не может нормально работать, радоваться, строить планы – потому что знает, что вечером опять будет боль.

А теперь представьте, что однажды мучитель приходит, заносит дубинку... и вдруг останавливается. Не бьёт. Говорит: «Сегодня выходной». И уходит.

Что почувствует этот человек? Облегчение. Эйфорию. Глубокую, всепоглощающую благодарность за эту тишину, за отсутствие боли. Он будет наслаждаться каждым мгновением этого вечера, как самым счастливым в жизни. Он может даже решить, что мучитель – в душе неплохой парень, раз может быть так милостив.

Со стороны это выглядит как полное безумие, правда? Платить (или просто позволять) кому-то избивать себя, а потом испытывать счастье, когда избивание *прекращается*. Называть отсутствие боли – «удовольствием».

А теперь давайте честно подставим сюда нашу реальность.

«Избиение дубинкой» – это состояние никотинового голода, которое *создаёт* предыдущая сигарета. Это та самая фоновая тревога, раздражительность, туман в голове, которая нарастает по мере выведения никотина. Мы сами, регулярно подкармливая рецепторы, завели этот механизм ежедневных «избиений».

«Милостивое прекращение» – это следующая сигарета. Она не приносит ничего нового. Она просто на время снимает симптомы того голода, который сама же и спровоцировала.

«Эйфория и благодарность» – это то, что мы называем «удовольствием от сигареты», «расслаблением», «наградой».

Мы не получаем позитивных эмоций. Мы получаем *отсутствие негативных*, которые сами же и создали. Мы платим за временное прекращение атаки, которую финансируем из собственного кармана.

Почему же мы так упорно называем это удовольствием?

Во-первых, **наш мозг запрограммирован избегать дискомфорта**. Снятие дискомфорта – одна из самых мощных систем поощрения. Голодный человек испытывает настоящую эйфорию от первого куса хлеба, но это не значит, что хлеб – источник кайфа. Это значит, что прекращение мучений от голода мозг воспринимает как награду. Никотин ловко встраивается в эту древнюю схему.

Во-вторых, **ритуал**. Мы курим в перерывах, после работы, в моменты отдыха. Мозг начинает связывать снятие никотинового дискомфорта с ситуацией отдыха и награды. Получается гремучая смесь: физическое облегчение + психологический сигнал «теперь можно выдохнуть». Сигарета становится ключом, который якобы открывает дверь в состояние покоя. Хотя на самом деле, она просто приоткрывает дверь той клетки, в которую сама же нас и заперла.

Что со всем этим делать?

Не бороться с ощущением. А просто **переименовать его**. В следующий раз, когда сделаете затяжку и почувствуете это «ах, как хорошо», попробуйте мысленно произнести не «какое удовольствие», а:

«Интересно, это прекращение того дискомфорта, который начался пару часов назад?»

«Так вот как чувствует себя человек, когда ему перестают бить по ноге».

«Это не подарок. Это просто возврат моего же украденного спокойствия».

Не нужно себя ругать. Нужно просто сменить оптику. Увидеть фокус. Когда фокусник показывает вам, как он пилит даму пополам, вы испытываете восторг от иллюзии. Но если вы увидите, как дама подползает под ящик, восторг исчезнет. Останется лишь уважение к технике и понимание, что вас обманывают.

Ваша задача сейчас – увидеть, как дама подползает под ящик. Увидеть механизм. Понять, что «удовольствие» – это всего лишь громкое название для тишины, которая наступает, когда вы на время перестаете колотить сами себя.

А когда это станет очевидным, всё и начнёт меняться. Бороться с болью – героизм. А отказываться платить бандиту, который её причиняет, – это просто здравый смысл.

Всё, что мы тут обсуждаем – про парадоксы и избиения дубинкой – это пока просто теория. Умная, логичная, но отстранённая. Чтобы она превратилась в знание, а потом и в понимание, её нужно пропустить через себя. Буквально.

Поэтому сейчас – никаких действий. Никаких решений «бросать с понедельника». Только один маленький, почти научный эксперимент. Он займет от силы пару минут вашего времени в следующий раз, когда вы захотите курить.

Его суть в том, чтобы наконец-то **разделить** два понятия, которые в нашей голове слились в одно целое:

Собственно физическое ощущение тяги.

Нашу привычную, мгновенную реакцию на него: мысль «надо закурить» и движение руки к пачке.

Мы сотни раз проделывали пункт №2 на автопилоте. Давайте один раз сознательно задержаться на пункте №1.

Инструкция к эксперименту:

Поймите момент. Не тогда, когда вы уже стоите с сигаретой на лестничной клетке. А чуть раньше. Когда мысль «ого, надо бы покурить» только-только всплыла в сознании. Или когда тело уже само начало ерзать, сигнализируя о привычном сценарии. Это и есть отправная точка.

Сделайте паузу. Не сопротивляйтесь желанию. Не ругайте себя. Просто... поставьте его на паузу. Скажите себе: «Интересно. Сейчас будет эксперимент. Я закурю ровно через две минуты. А сейчас я просто наблюдаю». Дайте себе разрешение выкурить её потом. Это важно – снять внутреннее давление.

Включите внутреннего исследователя. И задайте себе три простых вопроса, как будто вы изучаете незнакомое и слегка неприятное состояние у совершенно постороннего человека.

Вопрос первый: «Что происходит в теле? Куда именно тянет?»

Закройте глаза на секунду. Сканируйте себя изнутри.

Это сжатие в груди? Или в желудке?
Это беспокойство в кончиках пальцев?
Напряжение в челюстях? В плечах?
Стало трудно сосредоточиться на том, что вы делали?
Появилась легкая, фоновая раздражительность?

Цель: Описать **ощущения**, а не эмоции. Не «я нервничаю», а «мышцы спины напряжены, как канат». Не «мне скучно», а «мысли начинают скакать с темы на тему, не задерживаясь».

Вопрос второй: «О чём в этот момент просит мысль?»

Прислушайтесь к внутреннему монологу. Он почти всегда есть. Что он говорит?

«Щас перекурю – и работа пойдет быстрее».
«Просто надо отвлечься на пять минут».
«Я это заслужил(а)».
«Без этого не могу собраться/успокоиться/начать».

Цель: Услышать эти фразы не как истину в последней инстанции, а как заезженную пластинку. Как автоматический скрипт, который запускается в ответ на определенный сигнал в теле.

Вопрос третий: «На что это похоже?»

Дайте волю образам. Без цензуры.

На назойливый, пищущий комар, которого хочется прихлопнуть?
На фоновый гул холодильника, который мешает заснуть?
На зуд от комариного укуса?
На чувство, будто забыл что-то очень важное, но не могу вспомнить что?

Цель: Дистанцироваться. Увидеть, что это состояние – не «Я», а нечто, что происходит с вами. Временное и наблюдаемое.

Зафиксируйте и действуйте.

Поблагодарите себя за наблюдение. А теперь – можете спокойно закурить. Вы выполнили условие эксперимента. Но сделайте это уже немного иначе: не на автопилоте, а с осознанием того, что вы только что видели. Что именно эта сигарета сейчас будет «лечить».

Зачем это нужно?

Не для того, чтобы сразу бросить. А для того, чтобы прорубить первую брешь в стене автоматизмов. Вы привыкли, что сигнал «А» (ощущение дискомфорта) мгновенно ведет к действию «Б» (сигарета). Этот эксперимент вставляет между ними паузу «Х» – момент осознанного выбора.

Вы не боретесь с желанием. Вы даёте ему место, рассматриваете его под лупой и обнаруживаете простую вещь: это не вселенская тоска и не глубинная потребность души. Чаще всего – это просто набор знакомых физических ощущений и заезженных мысленных шаблонов.

Сделав это хотя бы один раз, вы уже не сможете полностью «не замечать» абсурд. Вы положили первый камень в фундамент нового отношения. Вы перестали быть марионеткой и взяли в руки инструкцию к управляющим ниткам. Дальше будет интереснее.

Глава 2. Механизм обмана: как никотин создаёт и решает одну и ту же проблему

После первого эксперимента в голове, как правило, остаётся лёгкое недоумение. Что-то вроде: «Ну да, чувствую я это напряжение. И мысли эти есть. Но откуда они, чёрт возьми, берутся? Почему они так настойчивы? Это же не я сам себе это придумал».

Вы правы. Вы не придумали. Это не слабость характера и не недостаток духовной силы. Это – результат тонкой, почти ювелирной работы, которую проделал с вашим мозгом один конкретный химикат. И чтобы раз и навсегда перестать себя корить, нужно разобраться, как устроен этот механизм. Не на уровне сложных формул, а на уровне здравого смысла.

Представьте, что ваш мозг – это огромный, живой город с миллионами жителей – нейронов. Они постоянно общаются между собой с помощью специальных курьеров – химических веществ, которые называются **нейромедиаторами**. Один из самых важных курьеров в этом городе – **ацетилхолин**. Он отвечает за внимание, сосредоточенность, обучение, мышечные команды. Когда он доставляет своё сообщение, он стучится в специальные двери на поверхности нейронов – **ацетилхолиновые рецепторы**.

Всё работает сбалансированно и гармонично. Город живёт своей жизнью.

И вот в этот город приезжает аферист по имени **Никотин**. И он оказывается поразительно похож на нашего уважаемого курьера, ацетилхолина. Настолько похож, что рецепторы – те самые «двери» – путают его со своим и впускают внутрь.

Никотин ведёт себя не как вежливый курьер, а как наглый оккупант:

Он стучится в те же двери, что и ацетилхолин, но делает это громче и наглее.

Он заставляет «двери» открываться чаще и дольше, чем обычно, вызывая мощный, но искусственный всплеск активности. Именно этот всплеск мы в первые минуты можем смутно воспринимать как «ясность головы» или «лёгкий подъём».

Он провоцирует выброс другого курьера – дофамина

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.