

МЕТОД ТРИГГЕРНОГО РАЗРЫВА

Как завязать с курением,
перехитрив собственный мозг



18+

Автор: Никита Запьянцев

Никита Запьянцев
МЕТОД ТРИГГЕРНОГО
РАЗРЫВА Как завязать
с курением, перехитрив
собственный мозг

<https://litres.ru/74356663>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — бескомпромиссное руководство по жесткому и осознанному освобождению от табачной зависимости. Здесь нет мягких уговоров, фальшивой мотивации и бесполезных советов из разряда «попейте успокоительного». Автор разбирает курение не как «вредную привычку», а как примитивную нейронную ловушку и систему внешнего контроля, которая незаметно забирает здоровье, деньги и время. С помощью жестких практик, работы с автопилотом, физических якорей и психологического передоза книга учит разрывать паттерны зависимости раз и навсегда, возвращая читателю абсолютный контроль над собственным разумом и телом.

Содержание

Введение:	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Никита Запьянцев

МЕТОД ТРИГГЕРНОГО РАЗРЫВА Как завязать с курением, перехитрив собственный мозг

Введение:

Исповедь человека с прокуренными легкими

Знаешь этот звук? Раннее утро, будильник еще даже не пищал по-настоящему, а ты уже лежишь в полумраке и ждешь, пока закипит чайник. Первое движение — рука шарит по тумбочке в поисках пачки. Сухой щелчок зажигалки. Жадный, глубокий вдох едкого дыма, который обжигает горло, но почему-то приносит секундное облегчение.

Кашель. Знаменитый утренний кашель, от которого сжимается грудная клетка. Ты откашливаешь эту серо-черную слизь, смотришь в раковину и думаешь: «Всё. Сегодня точно последний день. Хватит травить себя».

Пачка летит в мусорку. Ты держишься до обеда. На работе завал, начальник орет, клиент срывает сделку, коллеги зовут

на перекур. Ты держишься. Но к пяти вечера внутри начинает нарастать глухой, липкий зуд. Ты срываешься, лезешь в тот же мусорный бак (или бежишь в ближайший круглосуточный киоск), дрожащими пальцами вытаскиваешь сигарету и жадно затягиваешься. Опять. Снова проиграл. Снова ты слабовольная тряпка.

Давай сразу договоримся о вещах, которые я понял на собственной шкуре после долгих лет ежедневного уничтожения своих легких: ты не слабовольный. Ты просто пытался выиграть войну по чужим правилам.

Вся эта индустрия — производители жвачек с никотином, пластырей, электронных испарителей и «чудо-таблеток» — молиться на тебя должны. Им не выгодно, чтобы ты бросил курить. Им выгодно, чтобы ты продолжал пытаться бросить, покупая их дорогие пустышки. Они лечат химическую зависимость, которая составляет от силы 10% проблемы. А что делать с остальными 90%? С привычкой занимать руки? С ритуалом выхода на балкон? С психозом во время стресса? Об этом фармацевты молчат.

Я прошел через это дерьмо от начала и до конца. Я бросал раз сто, срывался с такой злостью, что ломал пепельницы. Пока однажды не сел и не понял простую вещь: чтобы победить эту заразу, нужно перестать с ней бороться. Нужно её перехитрить.

Я разработал метод, который не требует силы воли. Он требует только твоего желания дочитать эту книгу до конца

и сделать то, о чем я скажу. Никакой химии. Никаких заменителей. Только чистая психология и жесткий контроль над собственными триггерами.

Если ты устал пахнуть пепельницей, устал прятать пачку от близких и считать дни «воздержания», добро пожаловать в реальность. Давай начнем разбор того, почему твой прошлый опыт был обречен на провал, и как мы это исправим.

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.