



МОЯ БОРЬБА

Бросать курить легко, я сто раз это делал.



Александр Сидорков

Моя борьба

«Автор»

2026

Сидорков А. И.

Моя борьба / А. И. Сидорков — «Автор», 2026

Я надеюсь, что эта книга принесет пользу каждому, кто ее прочтет. Это субъективный опыт, выверенные действия и полный успех в таком нелегком деле, как избавление от никотиновой зависимости. Мне 35 лет, из них я прокурил в общей сложности 15, бросал множество раз с переменным успехом, с опытом избавился от зависимости на долгие десять лет, затем снова закурил на два года, решил бросить и сделал это за две недели, без страданий, сомнений и страхов. Прочтение книг о том как бросить курить, в том числе самых популярных, несмотря на огромный текст, не дает ответа на главный вопрос - как это сделать? В любой работе, основной фактор, облегчающий труд человека, это правильно подобранный инструмент. Я постарался создать этот инструмент и объяснить почему в отличие от других, более популярных он работает, всё получится без особых усилий, нужно только желание и метод. В данной книге не рассказывается о том, что бросить курить легко, а даётся чёткая инструкция, как облегчить этот процесс.

© Сидорков А. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Книга	5
Содержание	6
ОТ АВТОРА	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Сидорков Моя борьба

Книга



МОЯ БОРЬБА

Бросать курить легко, я сто раз это делал.

Содержание

От автора.....	
.....	2
Народные средства.....	
.....	3
Обоснование.....	
.....	5
Долгий метод.....	
.....	6
Быстрый метод	
.....	8

ОТ АВТОРА

Полагаю, раз уж ты дорогой читатель открыл эту книгу, значит уже отчаялся самостоятельно бросать и просишь помощи. Я с удовольствием помогу, ведь ты не книгу открыл, а лампу с джинном натер, я дам тебе то, чего ты так желаешь. Я исполню твои три желания — избавиться от зависимости, дышать полной грудью, обрести смелость.

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.