



МОЯ БОРЬБА

Бросать курить легко, я сто раз это делал.

18+

Александр Сидорков

Моя борьба

<https://litres.ru/74366133>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Книга	5
Содержание	7
ОТ АВТОРА	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

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.