Автор: admin
07.01.2011 20:31 - Обновлено 29.10.2014 10:01

Как бросить курить? Личный опыт.

Вот уже два года, как меня справедливо можно назвать страстным курильщиком. Начинал сам, без всякого «влияния дурной компании», «желания выглядеть старше» и «это придаст мне уверенности». Выкуривал две сигареты в неделю, тайно от всех: мне нравилось, как что-то странное ударяет в голову, и все мысли на несколько мгновений улетучиваются. Именно так, с двух сигарет в неделю (курильщики, представьте: это 8 сигарет в месяц!) начался самый ужасный роман в моей жизни. Роман с курением.

С каждым разом курить хотелось всё больше и больше. Я добровольно приучал свой организм к никотину, несмотря на то, что вкус и запах сигарет с самого начала казался мне отвратительным. Надо заметить – так оно и было.

Постепенно количество выкуриваемых сигарет в день достигло пачки, что, естественно, не могло не отразиться на моем здоровье. Я заболевал буквально каждый месяц, заработал себе хроническую болезнь горла и стал донельзя ленивым и апатичным к окружающему меня миру. Я постоянно не высыпался, меня мучили депрессии, я был несчастен, хоть и делал вид, что всё в порядке. Я курил даже тогда, когда не хотелось курить – руки тянулись к пачке автоматически и автоматически вставляли сигарету в зубы. Бывало, я напрочь забывал, что только что выкурил сигарету, и тут же брал следующую. Это стало моим кошмаром.

Как вы понимаете, курение перестало мне нравиться, оно не доставляло никакого удовольствия, но без сигареты я себя уже не представлял. Я не говорю уже о деньгах, которые я на это тратил: по самым скромным подсчетам, я в буквальном смысле пустил по ветру недорогой автомобиль.

Курильщики вокруг меня практически каждый день с уверенностью говорили, что «бросить надо, но лучше во вторник». Я слышал эту фразу в разных интерпретациях десятки тысяч раз. Мало того, я и сам постоянно говорил её себе. Но наступал вторник, и становилось страшно. «А что же дальше?» – думалось мне, и руки снова тянулись за сигаретой. Выхода не было. Точнее, он был только один, но я упорно делал вид, что его не вижу.

В тот момент я и подумать не мог, что бросить курить будет так легко. Прожить два дня без сигарет казалось мне невыполнимой миссией, а уж три недели и подавно. Но, тем не менее, именно столько уже я не курю сейчас. Сложным оказался только первый день: появилось чувство опустошенности, и действительно хотелось курить, но мне очень помогли несколько простых вещей:

1. Я ни секунды не переживал по поводу того, что больше не буду курить. Я не говорил: «Может, не стоило этого делать?». Я был твердо убежден, что оно того стоит, а потому не чувствовал себя обделенным.

2. Я не завидовал другим курильщикам, потому как знал, что тайно каждый из них завидует мне.

3. Моей целью было бросить курить навсегда, а не «попытаться продержаться два дня без сигарет».

И вот оно, то дивное открытие, которое мне удалось совершить: без сигарет жизнь не становится хуже! Это лишь иллюзия, которая навязывается нам табачными компаниями, начиная от рождения. Они все твердят, что бросить курить трудно, тем самым отбивая всякое желание это делать.

Но я советую вам перестать сомневаться и верить в то, что всякие трудности ничтожны перед вашими возможностями. Будьте здоровы!

Автор - Терри Бутч
Источник