

Как я бросил курить?

Многие курильщики пытались бросить? Почти все! А те, кто не пытался, делают вид, что они адекватно оценили минусы и плюсы и приняли окончательное решение, что их это устраивает. Я тоже раньше думал, что меня все устраивает, до тех пор, пока... Впрочем, все по порядку.

Сейчас мне 26 лет, шесть из которых я курил. Причем, все шесть – взятяг. Пару раз за это время попытался бросить, по большей части, просто чтобы проверить, «смогу ли?». Оба раза держался около недели, и, полностью удовлетворенный результатом – «смогу!», снова начинал курить.

Мысль о том, чтобы бросить навсегда, пугала очень сильно, поэтому практически не появлялась. Курильщики должны меня понять: представьте на полном серьезе, что вы больше никогда не закурите и наблюдайте за своей реакцией. Страшно, правда?

На сегодняшний день я не курю уже больше 3 лет (точную дату не запоминал, позже объясню почему) и несказанно этому рад. Как же мне это удалось?

1. Осознание

Как всегда, все начинается с головы. Важно сначала осознать всю проблему, а потом яростно захотеть от нее избавиться. Это не просто слова! В этих двух моментах кроется 90 процентов успеха. Это самое главное, что вы можете сделать. Все понимают, что курение их убивает (причем не только физически, но и морально тоже), поэтому осознать проблему и захотеть свободы от нее под силу абсолютно всем, кто потратит на это пару часов размышлений с полной отдачей и без самообмана. Это необходимо сделать, и поверьте, вы никогда об этом не пожалеете!

Вспомните все, что вы слышали о курении: о раке, туберкулезе, низком росте и т.д. Как вам кажется, многих остановили эти лозунги. Примерно 20 процентов людей на земле, включая малолетних и грудных детей, – курильщики (примерно 1,1 миллиарда человек).

В России, по разным данным, от 56 до 75 процентов мужчин курят регулярно. Значит, несмотря на реальную опасность отрицательных моментов курения, людей это не останавливает.

Вот и подумайте, а не специально ли создается эта иллюзия борьбы, чтобы, наоборот, все больше подсаживать людей на этот наркотик. Ведь прибыль табачных компаний действительно огромна. Запретный плод, как известно, сладок.

Лучший способ борьбы с чем-то – перестать бороться, а просто попытаться понять, нужно ли тебе это. Примеры попробуйте вспомнить сами – они всех нас окружают. Все, с чем идет борьба, – процветает, в то время как все, к чему не поддерживается интерес, теряется в истории (сейчас этот способ достаточно успешно применяется ко многим полезным вещам).

Любой человек мечтает о свободе. Подумайте, свободны ли вы по-настоящему, или лимит свободы определяется для вас извне кем-то другим и сводится, в частности, к выбору между Винстоном и Мальборо?

На мой взгляд, свобода – это когда не делаешь того, чего не хочешь, или того, что как-то вредит тебе. И отсутствие каких бы то ни было зависимостей. А не наоборот: возможность делать абсолютно все, что по глупости придет в голову. Эта возможность и так есть у всех (вы можете прямо сейчас броситься под поезд или сделать любую другую подобную глупость – разве это и есть свобода?).

Если вы еще сомневаетесь, то подумайте, а хотели бы вы, чтобы ваши дети курили? Ни один родитель в здравом уме не скажет «Да». А почему? Ведь для себя вы считаете это приемлемым.

2. Действие

После того как вы все-таки пришли к окончательному решению перестать курить, не ждите больше ничего и не сомневайтесь ни на секунду – раз вы поняли, что вам это не нужно, то вы обязательно сможете отказаться от этой глупости. Начинайте действовать прямо сейчас, каждая секунда прибавит вам счастливой жизни без сигарет. Не бойтесь, вы ничего не теряете, а наоборот, только приобретаете. Для меня, например, уже через несколько дней после судьбоносного решения казалось странным, смешным и

непонятным: для чего люди суют эти палки себе в рот с умным видом и добровольно лишают себя радости жизни.

Можете прочитать книгу Алана Кара «Легкий способ бросить курить». Те, кто решил для себя внутренне все вопросы о курении, после этой книги больше не курят никогда. У меня есть несколько таких знакомых.

Не совершайте ошибки многих. Вам не отказаться от курения постепенно. Это делается только сразу.

Если что-то просто выкинуть из жизни, пусть даже и абсолютно бесполезное, то все равно останется чувство, что чего-то не хватает. (Хороший пример: пианино, на котором никто не играл. Выбросьте его и ничего не ставьте на пустое место. Маловероятно, что вы к этому быстро привыкните). Поэтому очень важно заменить курение чем-то полезным. Спорт очень для этого подойдет. Начните с малого (главное – получать от спорта удовольствие), и по мере необходимости и желания увеличивайте продолжительность или частоту занятий.

И главное, не пытайтесь именно бороться с этой привязанностью – вам не победить ее таким способом. И не заедайте позывы к курению – вам их не заесть. Заменяйте мысли о курении позитивными мыслями, аффирмациями, упражнениями, развитием себя как личности.

Захотели курить – сразу же сделали что-то полезное и порадовались за себя. Вот так все просто. И помните: как только вы осознали бесполезность курения, вы уже победили. Зависимость будет пытаться вас соблазнить, уговорить, будет вам даже угрожать, но это уже бесполезно.

Посмейтесь над ней, теперь вы управляете своими желаниями раз и навсегда. Вы хозяин своих желаний. Не считайте дни, не засекайте время и не обводите дату в календаре. Вы уже окончательно победили, и вам ни с чем не надо бороться. Вы не бросаете курить (это ассоциировалось бы с потерей, с ущемлением себя), а просто отказываетесь от отвратительной и ненужной вам привычки. Ведь если вы решите перестать биться головой о стену, вы же не будете себя жалеть и чувствовать, что

Как я бросил курить

Автор: admin

11.10.2013 19:35 -

лишаете себя удовольствия?

Удачи вам в этом очень полезном начинании! Поверьте, уже через какой-то месяц вы будете удивляться, зачем когда-то так мучили себя. Будете радоваться полноценной жизни без зависимости и отравления – себя и окружающих.

И, возможно, именно с этого начнется ваш путь к дальнейшему развитию и обретению личного счастья и любви.

Автор - **Станислав Астраушко**

[Источник](#)