

Как бросить курить, не забредая в тайгу?

Что это за напасть такая! Высушенная и завернутая в бумажку трава поджигается и сосется аки соска! Остатки, называемые окурками, разбрасываются по всей зоне видимости. Добавляет ли солидности и многозначительности курение их владельцам? Сомневаюсь. А вот проблем, причем всем, и курящим и некурящим, – сколько угодно.

Много лет наблюдая за окружающими «куряками», могу смело сделать вывод – количество выкуренных сигарет обратно пропорционально уверенности и собственному достоинству пожирателя табачного дыма. Не убедила? Я больше не буду рассказывать вам, что курить – это гадко, плохо и ужасно вредно, а лучше попробую отучить.

Есть у меня один знакомый, Михаил Столбов, он курил много лет и получал от этого процесса массу удовольствия. Сподобился забрести в тайгу, правда, не по своей воле. Он даже не задумывался никогда о том, чтобы бросить курить. Понятно, что в тайге курить было попросту нечего, и бросить курить он был просто вынужден. Как оказалось, не так уж и трудно это было сделать. Попробуйте и вы. Очень прошу, от лица всех не-курильщиков.

А курить вы бросите за одну неделю. Как это сделал тот самый мой знакомый. Вот теперь сядьте и скажите. Вслух.

«Через неделю я брошу курить!!!»

Не молчите! Произнесите это вслух!

Все! Намерение запущено! А это – 90% успеха.

Теперь прикиньте в уме, сколько сигарет (пачек?!) вы выкуриваете в день. Умножьте это количество на три. Пойдите в ларек и купите СРАЗУ ВСЕ необходимое количество. Это важно. Вы больше не будете покупать сигареты ни по блоку, ни по пачке, ни по одной штуке. Поэтому – ВСЮ порцию на неделю сразу...

Итак, день первый. Вы наслаждаетесь курением. Вы не забыли, что находитесь в лесу?! Или в деревне. То есть, привычных рабочих и семейно-бытовых стрессов нет. Поэтому вы курите не тогда, когда у вас нервно дрожат пальцы и хочется ругаться матом, а только тогда, когда ХОЧЕТСЯ покурить. Вы с удовольствием втягиваете в себя дым.

Как бросить курить, не забредая в тайгу

Автор: admin

19.10.2012 14:17 -

Наполняете им рот, легкие, задерживаете дыхание, с наслаждением выпускаете дым через ноздри или через рот, как вам привычнее. Каждый раз, закуривая сигарету, вспоминаете все хорошие моменты, которые у вас связаны с курением...

Неужели есть, честно?

И так целый день... Вы должны выкурить свою стандартную суточную норму. Вы еще не поняли? Вы говорите сигарете «спасибо за все» и прощаетесь с ней...

День второй. Удовольствие кончилось. Начались трудовые будни. Приготовьте свою стандартную норму сигарет на день. Вы по-прежнему курите, когда вам захочется. Но после каждой затяжки вам предстоит делать некоторое упражнение:

1. Затянулись. Выдохнули весь дым.
2. Вдохнули чистый воздух.
3. Медленно выдохнули из себя **ВСЬ** воздух. Ощутите, как легкие склеились внутри. В конце выдоха еще «подбейте» остаток диафрагмой. Вам нечем дышать. Но не спешите вдыхать. Терпите без воздуха, насколько хватит сил. Только в обморок не падайте. Больше не можете?
4. Сделайте 5 очень быстрых и коротких вдохов-выдохов.
5. Вдохните и выдохните полной грудью...
6. Можете делать следующую затяжку. Затянулись? Возвращаемся к пункту первому... После того как вы выкурили всю сигарету, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** пойдите и выпейте стакан воды. Лучше очищенной. На крайний случай – чай. В том случае, если вы курите каждые 10 минут – пейте по половине стакана. В день вы должны выпить два-три литра воды.

Вот таким нелегким способом вам предстоит курить целый день. Трудно? Зато в количестве сигарет никто не ограничивает.

День третий. Приготовьте свою стандартную норму на день. Курите, когда возникнет желание. Не забывайте, после сигареты обязательно пить воду! Выкурили первую сигарету. Через какое-то время появилось желание покурить снова? Достаньте вторую сигарету. Попрощайтесь с ней. Разломите ее пополам (это обязательно) и выкиньте! Теперь немедленно сделайте упражнение три раза подряд. Только при этом количество коротких и быстрых вдохов увеличьте до десяти. У вас получится следующее: глубокий вдох-выдох, глубокий вдох, полный выдох с подбиванием диафрагмы, 10 коротких вдохов-выдохов, глубокий вдох-выдох и снова по кругу. И так три раза. После

Как бросить курить, не забредая в тайгу

Автор: admin

19.10.2012 14:17 -

упражнения выпейте полстакана воды.

Следующую сигарету можете выкурить. Но – не забывая про упражнение. Таким образом, каждую вторую сигарету вы ВЫКИДЫВАЕТЕ и заменяете ее дыханием. Сегодня вы выкурили половину суточной нормы.

День четвертый. Делаете все точно так же, как и в третий день. Только пропускаете уже не каждую вторую сигарету, а две из трех. Один раз курите, два раза дышите. После сигареты – полный стакан воды. После дыхания – половина. Обычно, у тех, кто бросает курить, на третий день начинает кружиться голова. А у вас наоборот – кружится уже меньше. Так ведь?

День пятый. Все становится запутаннее и запутаннее. Когда возникает желание покурить, вы сигарету из пачки достаете, но... сегодня вы одну сигарету выкуриваете, три разламываете и выбрасываете, одну откладываете в сторону. Не складывайте отложенные сигареты обратно в пачку. Ссыпайте их в какую-нибудь вазу или на поднос. Принцип курения тот же: во время курения – упражнения. Вместо курения – упражнения. После курения – пьете. После упражнений – пьете.

День шестой. Сегодня вы докуриваете те сигареты, что вчера отложили в сторону. Видите, лежат кучкой? Это остатки. Курите не больше одной сигареты каждые два часа. Все остальное время, если хочется курить – дышите. Если не хочется – слушаете музыку и улыбаетесь. Прежде чем лечь спать, если вдруг у вас остались сигареты, разломите их и выбросьте. Все. Кроме одной.

День седьмой. Выкуриваете последнюю сигарету. Ваш организм уже вспомнил некоторые вкусы и запахи, о которых он забыл за годы курения. Поэтому, вполне возможно, что удовольствия от курения вы не получите. Весь остальной день каждый час делаете дыхательное упражнение. И пьете. Воду, разумеется.

Все последующие дни, как только появляется желание закурить – дышите. Мой знакомый, когда уж было невтерпех, а курить было нечего, отколупывал и жевал смолу с кедров, но ее можно найти только в Сибири, поэтому жуйте что-нибудь еще...

Как бросить курить, не забредая в тайгу

Автор: admin

19.10.2012 14:17 -

Если вы сумели продержаться без курения три недели, значит, вы в состоянии самостоятельно управлять собственным весом, лечить самого себя от головной и желудочной боли и ... дай Бог вам здоровья.

Автор - **Людмила Есипова**

[Источник](#)