Частыми причинами безуспешности попыток бросить курить является страх. Если курильщику страшно бросать курить, то это сигнализирует о том, что он не готов бросать курить. Страх бросающего курить – это индикаторная лампочка, говорящая, что человек не все продумал, не все предусмотрел.

Человек является многополярным созданием. Что это значит? Это значит, что в человеке могут одновременно существовать противоположные устремления. Например, человек может хотеть выучиться на инженера, что связано с трудом, но и одновременно может желать удовольствий, вечеринок, гуляний. Эти устремления взаимоисключают друг друга, потому что все требуют времени, а в сутках всего 24 часа.

Курильщик желает бросить курить, но и желает удовольствий. Его жизнь – это метания от одного вектора к другому. Послушав однажды по телевизору про борьбу с курением, человек задумывается, что «хорошо бы бросить курить». Но при этом он сидит в кресле с чашкой кофе и с дымящейся сигаретой в руках и расплывается амебой от удовольствия. Какой вектор победит?

Вообще, данная схема универсальна и может быть применима не только к желающим бросить курить. Многие проблемы людей – это их взаимоисключающие устремления. Люди не осознают своих стремлений так, как это расписано здесь. Они просто желают, жаждут, хотят.

Хотят быть стройными, но не хотят ходить в спортклуб. Хотят быть здоровыми, но не хотят заботиться о здоровье. Это можно продолжать до бесконечности. Люди мечтают об одном, думают другое, а говорят что-нибудь третье.

Человек, желающий бросить курить, должен осознать и сделать доминирующим этот вектор – **БРОСИТЬ КУРИТЬ**. Для этого нужна внутренняя работа, самоанализ. Осознав многовекторность человеческих устремлений, можно сознательно производить анализ и отбор наиболее полезных и необходимых устремлений. Можно самому сознательно выбирать компромисс, результирующий вектор и работать в этом направлении.

Бросить курить без страха

Автор: Sasius

12.09.2009 06:16 -

Страх при бросании свидетельствует о том, что внутри курильщика бушует неосознаваемый океан разновекторных устремлений, что человек не принадлежит самому себе. Ему нужно окончательно разобраться в себе, чего он жаждет на самом деле.

Страх потери удовольствий при курении говорит о незнании удовольствий без курения.

Ошибка мышления курильщиков заключается в том, что отказ от удовольствий курения не означает отказ от удовольствий вообще. Человек, успешно бросающий курить, первое время воздержания занимается поиском новых стереотипов удовольствий без сигареты. Человек заново учится радоваться жизни.

Потому что курильщик – это инвалид, не умеющий радоваться жизни без сигареты.

Страх – это еще и реакция на неизвестность. Человек курил всю сознательную жизнь лет 20 и теперь не представляет, как он, например, будет после обеда обходиться без сигареты. Потому что он всю сознательную жизнь после хорошего обеда затягивался сигаретой. А теперь не будет. Потому что вот сейчас он испробует мощный способ бросить курить и бросит курить.

Но он боится, что больше не будет радоваться жизни, как радовался жизни после обеда с сигаретой в зубах. Он боится, что будет всю жизнь мучиться своей тягой к курению, но курить не будет, «ведь он сейчас испробует мощный способ бросить курить».

Неизвестность и отсутствие опыта, - вот главные причины страха. Отсутствие опыта компенсируется знакомством с СИСТЕМАТИЗИРОВАННЫМ чужим опытом. Неизвестность убирается знанием.

Все для бросающих – на сайте «Как бросить курить в сотый раз, но навсегда». Ничего лишнего, только ответы на вопросы «КАК?».

Бросить курить без страха

Автор: Sasius

12.09.2009 06:16 -

Константин Мун