

# Прощай, Сигарета!

Практическое руководство для тех, кто бросает курить".

*Нестеренко Д.А.*



Использование этого руководства либо части его в коммерческих целях без разрешения автора - запрещено и влечет ответственность.

### Предупреждение

Вся предложенная информация, техники и приемы не претендуют на истину в последней инстанции.

Эта книга – практическое руководство, в котором сочетается теоретическая часть и практические упражнения. Автор осознанно не включил в руководство пугающих призывов расстаться с вредной привычкой, ориентируясь на то, что читатель должным образом осведомлен в этих вопросах.

Вынуждены предупредить читателя, что в заключительной части этого практического руководства автор использует лексику, мягко говоря совсем не литературного жанра. Это делается отнюдь не для того, чтобы попытаться создать дешевый авторитет у подрастающего поколения читателей, но для усиления эффективности выполняемых упражнений.

Это руководство будет полезно скорее тем, кто уже делал неоднократные попытки избавиться от губительной привычки, чем тем, кто еще не осознал действительную глубину проблемы и не до конца решил избавиться от нее навсегда!

### Отзывы читателей:

#### Отзыв №1

Мне книга НЕ помогла, хотя с автором согласен на 110% Метод очень прост. Курить бросать НЕ ХОЧУ, ибо меня все устраивает.

**Евгений Хавельчик, 29 лет, программист, стаж курения 5 лет.**

#### Отзыв №2

Одна из тех книг, которые рассчитаны на широкого читателя. Автор временами слишком разжевывает истины. Техники понравились, реально работают хотя первый раз когда выполнял «шаги» скептически к ним отнесся. Спасибо Дмитрий за хороший мотив, теперь хочу написать свою книгу. Честно признаюсь книгу читал не столько за тем, чтобы бросить, сколько из любопытства.

**Михаил, 24 года, психолог, стаж курения 9 лет.**

#### Отзыв №3

Хочу выразить свою признательность за реально действующий метод. Это действительно не «костыль», о котором говорит автор и которые нам курящим предлагают аптеки и прочие барыги. С помощью силы воли бросит любой мужик, но рано или поздно опять начнет (первые праздники). И про «тараканы» сказано верно. Как курильщик с приличным стажем скажу, что попыток победить себя предпринимал тысячи. Не курю 2 месяца!!! Не тянет!

**Василий Синельников, 65 лет, пенсионер, стаж курения 32 года.**

**Буду признателен за Ваш отзыв.**

Все отзывы в группе [www.vk.com/sigaretky](http://www.vk.com/sigaretky)

## Посвящается тому, кто действует.

### Разделы книги:

#### 1. ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ КАК Я СЕБЯ ОБМАНУЛ БУДУЧИ РЕБЕНКОМ.

В этой главе, автор делится своим опытом первых попыток бросить курить.

#### 2. ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ.

Приводятся полезные примеры жизни курильщиков и практические задания для самоанализа.

#### 3. СОЗДАНИЕ ДОСТОЙНОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

Практические задания для создания новой, более качественной жизни.

#### 4. ПОДДЕРЖКА И ЗАКРЕПЛЕНИЕ

Упражнение состоящее из 3-х шагов, которое поможет вам избавиться от курения раз и навсегда.

#### 5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Буквально несколько напутственных слов.

### Введение

Чем больше времени проходит с того момента как я расстался со своим "вонючим другом" - сигаретой, тем меньше я понимаю причины курения.

Я всегда старался не зависеть от сигареты. Вообще старался от чего-либо не зависеть. Вел достаточно активный образ жизни, с детства занимался спортом, путешествовал, много гулял, и часто это сопровождалось сигаретой. В начале как прикол, а уже после как зависимость.

Мы с моим другом Серегой курили с самого первого класса. Сначала не в затяг, а потом уже было поздно. А еще мы жутко гордились тем, что открыли для себя этот «взрослый» мир курения раньше всех в нашем классе. Однажды на продуктовом рынке мы стащили две пачки импортных сигарет с фильтром у каких-то зазевавшихся торговцев. Уносили ноги с такой скоростью, движимые таким сильным страхом что добравшись до безопасного места, долго не могли отдохнуть и поверить своему сокровищу. Выкуривали эти сигареты на школьных переменах по 2-3 затяжки, и сразу тушили, чтобы подольше растянуть удовольствие. Глупо, но смешно. Прошло несколько лет. И вот, уже в седьмом классе, пачки сигарет едва хватает на день.

Именно в старших классах я впервые решил бросить курить и у меня впервые не получилось. Потом были еще попытки, но это не дало серьезных результатов. Лишь перед армией я смог сократить кол-во выкуриваемых сигарет до 3-х в сутки. Но это было через волю.

И через волю я впервые добился серьезного результата. Но через 1,5 года мучений от изжоги вызванной внутренней борьбой с самим собой, мой героический волевой подвиг закончился.

Я бросал и начинал вновь, это было так много раз, что стало еще одной вредной привычкой.

Почему вредной? - Физиологически, организму очень тяжело перестраиваться с режима "спорт" на режим "вредный отдых", такие перестройки могут по-разному влиять на здоровье.

Поэтому рекомендую или бросать курение навсегда и бесповоротно, или больше никогда не переживать по этому поводу.

Но это мне сейчас так легко говорить и советовать. Будучи студентом, как начинающий психолог я пытался разобраться в себе. Мне интересно было понять каковы причины курения? Почему днем хочется курить меньше, а вечером, с курящей компанией – больше? Вы не поверите, у меня даже был для этих мыслей специальный дневник, в котором я делал записи пытаясь найти закономерности, которые меня подталкивали к употреблению никотина.

В итоге, дневник забросил, но курить не бросил. Но я не отступал от своих поисков еще 10 лет, хаотично бросая и начиная заново. После чего, в один прекрасный момент я перестал курить абсолютно.

Я это сделал не используя силу воли. Не заменяя сигарету другими наркотиками. Полностью! Не тоскуя по дыму и ощущениям приятной наполненности в легких.

Я принципиально не хотел «наступать себе на горло», я мечтал найти простой, но эффективный способ, который подействует на такого капризного, свободолюбивого и сложноорганизованного курильщика как я.

### **Все оказалось очень просто, если знать с чего начать!**

Весь процесс избавления можно разделить на 3 этапа:

**1. Изменение отношения/создание понимания.**

**2. Создание достойной альтернативы.**

**3. Поддержка/закрепление.**

Ну вот начинается, скажите Вы. Сложный текст. Умные слова...

Все очень просто.

## **Этап №1 ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ**

Первое, что мне всегда мешало бросить курить - положительный образ сигареты, закрепившийся в подсознании, еще с детства. Ощущение взрослости, протеста, и желание себя подбодрить по радостным и не совсем, поводам.

Огромная глупость, которую я смог понять только сейчас, заключается в том, что сигарета, с детства была неким универсальным другом, общение с которым можно было купить в любом магазине, у человека, который помогает умереть быстрее.

Уверен, у всех курильщиков есть ряд своих "курящих тараканов", которые убеждены в том, что курить - это благо. Но их (тараканов), поймать очень непросто. Как только у курильщика спрашиваешь о реальной потребности - "что тебе дает сигарета?", обычно реальные причины скрываются и на их месте возникают уже более осознанные и социально-ожидаемые (стресс, не хочу толстеть, мне нравится курить и т.д.).

**Честно говоря, мне было тяжело поймать своих "тараканов". Признаюсь - я их так и не поймал... Но я смог с ними договориться!**

Одной из причин, почему человек не может бросить курить является всем известный инстинкт самосохранения, который движет каждым человеком, без исключения! Это очень парадоксально, но факт! Ведь бросая эту пагубную привычку, мы помогаем себе, но тогда возникает вопрос, - откуда берется раздражение и даже злость? Почему сигарета в этот момент становится максимально привлекательной и выполняет роль спасательного круга, а зависеть к курильщикам просто безграничной?

Когда человек бросает курить - он бросает вызов самому себе, своему прошлому настоящему и будущему. Он бросает вызов своим принципам, привычкам, мировоззрению, друзьям, способам снятия напряжения и поднятия настроения. А так же (что было ярко представлено в моем случае) способам самоподдержки.

Некоторые люди с помощью сигареты – медитируют, и даже не подозревают об этом. Ведь спокойное дыхание, отрешенность и ощущение себя - главные компоненты медитации.

И что происходит, когда мы бросаем? Мы объявляем войну себе! Это очень печально!!! Ибо в этой войне, обязательно будет проигравший – и проигравшим окажется частичка нас!

### **Как выиграть?**

1. Видеть правду, быть честным с собой!
2. Желать лучшей жизни!
3. Договариваться с собой, не прибегая к насилию!

А теперь конкретно по каждому пункту:

#### **Глава 1. Видеть правду!**

Это, пожалуй, самый важный и сложный этап. Тут скорее проблема не в том, что у нас отсутствует информация, а в том, что за долгие годы курения, мы слишком сильно убедили себя в том, что это благо! Это звучит странно, но по своему опыту скажу. Как только я очередной раз бросал курить, мое подсознание начинало вступать со мной в некий диалог, в процессе которого я пытался найти как можно больше аргументов в пользу здорового образа жизни. Но в итоге - проигрывал.

Книги, видео, положительные примеры здоровых людей, даже временное улучшение самочувствия после кратковременного воздержания от наркотика, в конечном счете, проигрывали этому бессознательному "шепоту". Можно ли он него избавиться? Нет! Ибо это и есть я сам! Нельзя идти против своей сути без серьезных последствий. Нельзя просто отказаться от огромного пласта своего прошлого. Что же делать в этом случае? Нужен цивилизованный выход - договориться с собой! Другого, более легкого и действенного пути я для себя не нашел!

Есть замечательная поговорка "клином вышибают". В данном случае "клином" является убеждение в том, что сигарета — это благо. И забивали мы этот клин каждый раз беря сигарету в руки начиная «карьеру» курильщика. Бросая курить через волю, на первых «ломках» мы словно вступаем с собой в диалог: "я молодец я не курю, я лучше..., сигарета мне не нужна" а подсознание при этом говорит: "куриТЬ приятно", "покушал - покури", "сделай паузу, подумай - перекури", «бросить всегда можно, это ведь не срочно»!

**В бессознательной битве, аргумент «НУЖНО» не имеет шансов на победу, так как аргумент «ХОЧУ» заряжен положительной эмоцией.**

Поэтому мы с вами столько раз проигрывали этот бессмысленный бой! Наша задача - переубедить свое подсознание!!! Мы его запутали, нам его и распутывать!

**Упражнение №1**

Опишите ситуации и события, которые принуждают Вас закурить.

**В каких ситуациях Вам хочется закурить?**

Если Вы не смогли ответить себе на этот вопрос — я вас понимаю. Поверьте, будучи курильщиком, я прекрасно овладел мастерством отмазок, критики, героических способов снятия личной ответственности и прочими «полезными» инструментами. Наше подсознание должно освободиться от шума укрепившихся установок, связанных с сигаретой, и прислушаться к новым убеждениям, которые изменят вашу жизнь к лучшему!

Когда я показал вышенаписанный текст, своим знакомым, они мне напомнили мне еще об одной очень важной причине курения — чувстве контроля!

Мне очень повезло, что человеком, которому я предложил оценить первые строки, оказался специалист в области обучения. У него отлично развито умение четко и конкретно формулировать свои наблюдения. Удивительно, но через несколько минут я услышал подобную историю и от второго, не менее интересного человека, который назвал главной причиной курения - стабилизацию эмоционального фона.

**Я полностью согласен с моими коллегами, и выражу им свое восхищение - это очень зрело признаться себе в том, что сигарета стала "костылями" без которых не получается нормально жить.**

Почему же я решил задавать такие неудобные вопросы людям? Да потому что, именно из-за них мы начали курить, и из-за них нам тяжелее бросить, и легче начать.

Главная задача на данном этапе - выработать здоровый иммунитет против чужого мнения. Свобода от сигареты - приятна! Это факт. Но когда мы пытаемся избавиться от своих вредных привычек, наша жизнь становится гораздо тяжелее жизни самих курильщиков, и мы смутно представляем состояние некурящих людей. Но спешу Вас обрадовать, в этот момент у нас есть несколько помощников, одним из которых является - правда!

## Упражнение №2

Ежедневно (в течение 3-х дней), задавать вопрос о причинах курения трем разным людям!

Внимание, не нужно задавать вопросы так:

"ты когда-нибудь бросал курить?"

"зачем ты куришь?"

"что тебе дает сигарета?"

Как показал мой опыт, на такие вопросы искренне отвечают только осознанные единицы. Людям, обычно не свойственно раскрывать свои слабые черты, к тому-же реально изменяющихся и постоянно развивающихся людей меньше среди курящих, чем среди некурящих (сугубо личное наблюдение).

Наиболее продуктивным вопросом будет: "кстати, ты замечал/ла, что в праздники сигареты "улетают" значительно быстрее, интересно, а с чем это может быть связано?" Таким вопросом, мы не ставим человека в оправдательную позицию, и у него есть право выбора, согласиться с нами или нет. К тому же, этот вопрос не несет в себе нравоучительной составляющей, которая так раздражает большинство людей.

Спрашивайте у каждого, кто курит в вашем окружении, о причинах, почему не бросает, пробовал ли и т.д. Постарайтесь выйти на откровенный разговор, так вы сможете лучше понять себя самого.

### **Вам удалось выполнить упражнение?**

А вот мне удалось найти для вас интересный и эффективный способ, который поможет лучше понять себя. Предупреждаю сразу, он не совсем приятный. Скажу больше, весьма неприятный!

Однажды бороздя просторы интернет, я нашел редкий видеоролик академика Жданова (наш современник), который благодаря своим замечательным лекциям, помогает людям посмотреть на алкоголь, с другой стороны. Когда ему задали вопрос, - «как бросить курить?», он поделился очевидным открытием, о котором раньше я даже не задумывался.

Запах дыма – неприятен нашему организму. Вкус табака мало того, что не несет пользы в плане питательных веществ, он отторгается нашим организмом. Но мы настолько привыкли к этому вкусу и запаху, что перестали прислушиваться к определенным рецепторам нашего тела. Только представьте, мы смогли убедить себя, что запах дыма приятен, а его вкус во рту полезен.

Теперь представьте, что ваш организм чувствует на самом деле, когда вы курите. Задумайтесь, насколько мы становимся далеки от понимания и осознания себя, в период употребления этого разрушающего наркотика.

### **А теперь давайте немного отвлечемся.**

Когда я писал эти строки, со мной поделилась интересным примером моя хорошая знакомая. Ее мать курила, до того как забеременела ею на протяжении 4 лет. После рождения ребенка, через 1,5 года она снова начала курить и продлилось это еще 19 лет. Но в один прекрасный момент, она проснулась, взяла сигарету и поняла, что больше курить не хочет.

Второй пример, которым я хочу поделиться с вами, связан с историей моего отца, курившего более 25 лет. И в один момент он тоже бросил, правда после перенесенного обширного инфаркта миокарда.

Как вы думаете, о чем говорят эти примеры? Конечно, о том, что историй связанных с курением очень много, и сталкиваясь с ними, только мы можем решить, будут ли они нам помогать или будут мешать бороться с этой вредной привычкой.

Особенно ярко звучат примеры про 90-летних старцев, которые курили до преклонных лет и не жаловались на свое здоровье. Но ради справедливости, только представьте, сколько бы смог прожить этот старец, если бы вообще не курил.

Так же на свое здоровье не жалуется еще одна моя 80-летняя курящая знакомая. Сигарета стала частью ее стиля, хочется отметить, что это очень интересный и умный человек. Единственная загвоздка - она очень сильно и часто кашляет.

### **Смотрите правде в глаза, только тогда она будет по-настоящему полезной.**

Для того чтобы почувствовать действительный вкус сигареты, необходимо выполнять следующие рекомендации при дальнейшем курении:

1. Делая обычную затяжку, не вдыхайте дым сразу в легкие, задержите его во рту на несколько секунд. После этого вдохните. Выдыхайте медленно, словно не желая расставаться с ним. Такое упражнение поможет вернуть вкусовые ощущения ваших первых затяжек.
2. Когда курите, старайтесь распознать всю вкусовую гамму дыма, который находится во рту. Страйтесь не думать ни о чем, кроме процесса курения. Это поможет отделить вашу привычку от других приятных дел, например, общения.
3. Курить следует в одиночестве, не отвлекаясь на других людей.
4. Никому не рассказывайте о том, что вы делаете, пока не получите первые серьезные результаты.
5. Во время курения, думайте о том, что вы бы делали сейчас вместо того чтобы курить (достойная альтернатива).

### **Выполнение пятой рекомендации "чтобы я делал вместо того, чтобы курить" дается далеко не каждому человеку.**

Но я уверяю Вас, все не так страшно, как может показаться на первый взгляд. Начнем с малого, представьте, что будет, если вы пропустите 1-2 сигареты в день, просто из-за того, что забегались по работе и забыли покурить.

К тому же, я уверен, что это уже случалось с каждым из вас, например, при походе в кино, театр, гости, во время путешествий или на работе. И согласитесь, это не самый длительный период свободы от своей зависимости. Вспомните, ведь вы не курили как минимум лет 15 до того, как начали. А этот период жизни был куда более интенсивным и эмоциональным чем сейчас. И еще, не забывайте про сон, в течение которого нам просто некогда курить.

Поэтому ПРАВДА по поводу вашего курения звучит примерно так **"я привык несколько минут в день травить свой организм сигаретами!"**

**Значит, желаемое будущее – "я хочу в течение дня чувствовать себя свободным и здоровым".**

**Концентрируйтесь на желаемом будущем как можно больше!**

**А действительно ли вы этого хотите?** Если да, скажите себе это громко и четко!

А теперь представьте в своем воображении, как улучшится Ваша жизнь, если Вы будете свободными и более здоровыми.

**Это необходимо делать ежедневно, тогда это станет новой полезной привычкой.**

**Продолжайте пока курить, НО не переставайте:**

1. Ощущать действительный вкус сигареты.
2. Прислушиваться к действительным ощущениям своего организма.
3. Представлять то, чем можно заняться вместо отравления своего организма.
4. Предвосхищать новую, свободную наполненную здоровьем жизнь.

И еще один Важный момент, погодите тянуться за сигаретой)

**Напоминаю, что курить лучше в одиночестве, не занимаясь попутными делами, т.е. отдаваться целиком и полностью этому сомнительному удовольствию!**

Когда вы захотите расстаться с сигаретой, все что сопутствовало ранее курению, будет напоминать о том, что Вам чего-то постоянно не хватает.

Если вы привыкли курить за рулем, необходимо заменить эту привычку. Например, выкуривайте сигарету до того, как сядете за руль.

Не курите дома и на балконе, иначе Вам придется вместе с сигаретой забыть и свой диван и свой балкон. Выходите на улицу каждый раз, это поможет подготовить Ваши легкие к новым, более радостным нагрузкам.

В моем случае, последний месяц курения в квартире был по существу физкульт-зарядкой и при очередном порыве навредить своему организму, мне приходилось:

1. Пойти на кухню, чтобы взять стул.
2. Принести стул в ванную.
3. Забраться на стул с сигаретой и зажигалкой руках.
4. Переместить ноги со стула на края ванны.
5. Включить вытяжку.
6. Вытянуться всем телом и дымить исключительно в вытяжку.
7. Потушить сигарету, взять окурок с собой.
8. Выключить вытяжку.
9. Переместиться с ванны на стул.
10. Слезть со стула с окурком в руках.
11. Отнести стул на кухню.

12. Выбросить окурок.
13. Почистить зубы с зубной пастой (от неприятного запаха).

Моя супруга, которая в жизни не сделала ни одной затяжки, до сих пор вспоминает это время с улыбкой. Она безмерно счастлива, что от меня больше не исходит этого неприятного запаха, а я рад, что мне перед тем как поцеловать ее, нет необходимости стараться чем-то перебить «свежее» дыхание курильщика.

**Я всей душой желаю каждому обрести свободу, прежде всего для себя!**

## **Этап№2 СОЗДАНИЕ ДОСТОЙНОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ**

Продолжайте курить, просто делайте это более осознанно.

Для Вас начинает открываться новый, более правдивый и яркий мир.  
Это мир свободных людей!

Кстати, а вы обращали внимание, что когда мы попадаем в неловкую ситуацию, привычка курить дает о себе знать, курящие машинально достают сигарету, вопрос - зачем?

Еще я заметил, часто за сигаретой тянутся в состоянии скуки, досады и печали. А что делают некурящие люди в этот момент?

**Присматривайтесь к ним, ведь они умеют делать то, чему Вам необходимо научиться.**

Не бойтесь спросить у них, что они используют для того чтобы:

1. Снять напряжение.
2. Поднять настроение.

Конечно, бывают уникальные личности, которые заменили одну плохую привычку другими, не менее вредными. К таким людям присматриваться не стоит, Вы, несомненно, достойны лучшего!

## **Глава 2. Новое отношение**

Когда мы рас прощаемся с вредной привычкой, особенно в первые моменты, мы не сможем легко относиться к курению.

Проблема в том, что мы привыкли думать, что сигарета — это хорошо. Более того, мы внушили себе это долгие годы.

У нас не получится просто забыть, нет «не прокатит». Как и у многих людей, которые пытаются бросить через силу воли.

Первое время, нам нужно думать про сигарету — плохо! И не просто плохо, а очень плохо! Нам нужно переубедить внутренний голос, постоянно шепчущий: «хочу курить».

**Привычка отстанет, если будет решен этот вопрос. Переубедив себя, нам не нужно будет мучить себя. Мы будем действительно свободны от навязанного желания.**

Но почему же у курильщиков не получается переубедить себя? Неужели недостаточно аргументов? Достаточно, особенно после выкуренной сигареты, эти аргументы усиливаются неприятным вкусом во рту, чувством вины, тяжестью в легких, снижением энергетики и т.д.

Их не хватает? Дело не в количестве, а в очередности!

**Аргументы и желание бросить, приходят к нам уже после того, как мы покурили, а должны приходить вместо желания закурить!**

Представьте себе картину, вы не курите 3 дня, Вас даже не тянет, так как мотивация действительно высокая, Вы уже начали с гордостью смотреть на курящих людей. Самооценка выросла, сон улучшился, стали больше радоваться. Но так продолжаться долго не может и вы это знаете не хуже меня!

*Как-раз в период переосмыслиния и изменения привычки, мы особенно ранимы, так как опыт курения значительно больше и сильнее нашего трехдневного романа со здоровым образом жизни.*

И мы опять начинаем курить потому что вспоминаем как это хорошо, втягивать дым сигареты и не мучить себя! К сожалению, нередки случаи когда «спусковым механизмом» является стресс. Не секрет, что из-за неуменияправляться со стрессом, некоторые взрослые люди и знакомятся с сигаретой.

### **Этап №3. ПОДДЕРЖКА/ЗАКРЕПЛЕНИЕ.**

Вам, возможно, показалось, что все очень плохо?

Я поделюсь с Вами простым способом, который помог мне в трудные моменты не взять в руки сигарету. Это будет последнее задание/упражнение, его задача выработать стойкое негативное отношение к сигарете и вызывать это отношение тогда, когда нужно. Например, когда Вы сидите за праздничным столом и друзья с энтузиазмом зовут Вас покурить. Или когда Вам плохо. Или когда хорошо. Вы сами знаете, когда наступает момент проверки вас на прочность.

**Упражнение выполняется в 3 шага и занимает не более 5 минут:**

1-й ШАГ. Создание негативного образа процесса курения

2-й ШАГ. Создание «якоря» на этот образ

3-й ШАГ. Усиление негативного образа процесса курения

**1-й ШАГ. Создание негативного образа процесса курения**

Для создания негативного образа нам необходимо применить воображение. Сядьте поудобнее, начинаем сеанс: «Представь себе огромный чан наполненный мутноватой жидкостью, от которой невероятно воняет тухлятиной в перемешку с химией, это специальный отвар гнусной смеси, которую производители табака приготовили лично для тебя! За всю свою жизнь тебе необходимо принять по микроскопическим дозам этот отвар, тогда жирная уродливая гнида, приготовившая этот отвар будет довольна».

**Если у вас возникли негативные ощущения – это хорошо. Нам нужно их усилить.**

«Теперь представь у себя в руках тугие пачки крупных купюр, которые выхватывает этот жирный урод и запихивает в свои карманы. Он довольно смеется, он знает, что ты принесешь еще, это его игра, он в ней победитель а ты – проигравший. Он радуется тому, как легко поработил тебя.

### **Что ты чувствуешь в этот момент? К себе, к этому уроду? К сигарете?**

Если получилось испытать негативные ощущения – мысленно умножь их в несколько раз, представь, чего тебя лишают сигареты, представь сколько боли и проблем они могут принести тебе в будущем, представь, как много у тебя они уже украли. Сконцентрируй эти ощущения.

### **В добавок вспомни истинный вкус табачного дыма.**

#### **2-й ШАГ. Создание «якоря» на этот образ**

Для создания «якоря» нам необходимо выбрать специальный жест, который мы можем легко и быстро выполнить в любом месте и в любое время. Например, в моем случае это было сжатие левой ладони в кулак. Этот жест и есть «якорь», сжимая ладонь мы завязываем негативное ощущение на физическом действии для того, чтобы вызвать эти ощущения в любой момент, когда нам это будет необходимо.

Теперь чтобы «якорь» наверняка состоялся, освежите негативные ощущения и повторите этап №1, с самого начала. Обязательно добейтесь максимальных негативных ощущений связанных с сигаретой. Добавьте свои, индивидуальные усилители негатива.

**Когда окажетесь на пике негативных ощущений закрепите «якорь». Вложите в этот жест весь негатив, сконцентрируйте негатив связанный с курением на этом жесте.**

Добавьте речевую установку: «куриль – деръмо! Повторите это четко и ясно несколько раз. Вспомните весь негатив, который связан с сигаретой, умножьте эти ощущения вплоть до тошноты, повторите «якорь» и повторите речевую установку «куриль – деръмо». И наконец самое неприятное – свяжите эту фразу с образом вонючей жидкости которая была в чане, представьте себе что может действительно в нем булькать, и каким именно запахом воняет это вариво...

### **Попробуйте... Я имею в виду упражнение)**

#### **Ну как, хочется курить?**

А надо! Но делать теперь Вы это будете не в угоду жирным уродам а только для концентрации негатива.

На этом можно закончить. Так как вы уже догадались, в моменты когда просыпается желание закурить, вам не нужно проявлять волю или вступать с собой в бесконечный диалог «куриль или не курить», Вы просто поручаете это дело вашему «якорю», который сделает свою работу за Вас в автоматическом режиме. А когда Вы будете видеть человека с сигаретой на улице, в ресторане, в фильме и т.д. Произнесите (лучше шепотом) коронную фразу, которая даст наиболее точную оценку происходящему: «куриль – деръмо!» Можете создать свою фразу-ассоциацию, главное, чтобы она точно была негативной по отношению к процессу курения.

### 3-й ШАГ. Усиление негативного образа процесса курения.

#### **Каждый раз, когда курите - действуйте по инструкции.**

Теперь процесс курения должен быть под серьезным контролем. То, что раньше Вас угнетало – пусть работает на Вас. После того, как Вы употребили очередную дозу вредных веществ, сконцентрируйтесь на негативном ощущении и выполните заранее подготовленный «якорь». Пусть негативный заряд «якоря» дополнится свежими негативными ощущениями. Ваша задача усиливать негативные ощущения и заряжать ими «якорь». Чем серьезнее будет заряд – тем сильнее его действие.

**Возможно у Вас возникли вопросы, а у меня уже есть ответы!**

#### **Когда начинать действовать?**

*Уже сейчас, задача - максимально возненавидеть привычку всем своим существом.*

#### **Можно ли пользоваться якорем пока продолжаешь курить?**

*Можно, но каждый раз осознано увеличивать силу «якоря» в процессе и после курения, концентрируясь на негативных ощущениях. Ваша задача создать настолько сильное негативное представление о сигарете, чтобы на фоне его губительной установка «курить приятно» - стала пылью.*

#### **Как понять, что уже пора вообще не курить?**

*Когда к негативным ощущениям добавится бессознательное владение «якорем». Когда легко и на автомате вы правильно реагируете на любые провокации своей коронной фразой!*

#### **Как относиться к курящим?**

*Никак. Лучше не вступать в дискуссии. Не пытайтесь кого-либо переубедить. Не хвастайтесь малыми результатами. Поверьте, информация о том, что вы смогли бросить курить а они нет, вряд ли поднимет им настроение а скорее наоборот.*

#### **Как долго нужно пользоваться «якорем»?**

*Пока не перестанет тянуть. Мне хватило 2-х месяцев. В первую неделю 20-25 раз в день я выполнял якорь. Во вторую неделю – 15-20 раз в день. Через месяц, якорь приходилось применять всего раз или два в день. Благодаря упражнениям, я был подготовлен к ситуациям, которые провоцировали желание закурить.*

**Не нужно стремиться побыстрее, стремитесь – навсегда!**

*Купившим эту книгу, посетившим мои лекции и вебинары а также всем поддержавшим мои социальные направления, выражаю огромную признательность и восхищения!*

*Друзья, вместе, мы делаем мир лучше и безопаснее для наших потомков!*

**С верой в ваши успехи!**  
Дмитрий Нестеренко  
(бывший курильщик с 15-ти летним стажем)