

## ***Вы задумывались, почему мы курим?***

### **Часть 1. Знакомства**

Мое руководство состоит из 3 частей. Я не собираюсь расписывать на 40 и более страниц свой метод, буду краток. Каждый начинал курить по разным причинам, но точно знаю, что все мы видели, как это делают другие, при этом программа пишет. Дальше самое интересное....

Не так давно, задался над вопросом, зачем я курю. После того, как провел анализ моих действий, я узнал интересную вещь и хочу поделиться этим с вами. Мне 25 лет и я попробовал свою первую сигарету в 15 лет. С тех пор принимая безуспешные попытки бросить, я продолжал курить. Когда общался с знакомыми по поводу курения, у большинства были испуганные глаза и страх, будто это все прекрасное, что есть в этой жизни. Мне было интересно почему так ... Одни считают, что сигареты - это одно из удовольствий, которое помогает им жить и расслабиться в трудные минуты жизни. Другие говорят, что это просто привычка и в любой момент, могут бросить ее. После очередной сигареты, я задумался о том, что на самом то деле, вкус ужасный и ощущения, будто у тебя во рту помойка. Даже после этого, продолжал заниматься тем же.. Я полагаю, что у вас подобная ситуация и рад сообщить о том, что узнал метод, который поможет вам.

### **Часть 2. Внедрение**

Однажды я проснулся и понял, что я хочу бросить курить, но как? Начал смотреть разные способы и наткнулся на книгу Аллен Карр "Легкий способ бросить курить" после прочтения, продолжал курить. Через некоторое время увидел видео "Легкий способ бросить курить" и все же решился бросить. Прошло около месяца и снова закурил, мне казалось, что я потерял нечто без которого трудно жить. Я искал информацию про наши пристрастия и наткнулся про такое понятие, как "подсознание" и решил экспериментировать с собой. Как то, заметил такое явление. Мы часто не замечаем, что мы курим. По факту, она нам и не нужна, но подсознание заставляет нас ее держать и делать затяжки. У всех есть особые сигареты, после определенных действий. Например: после еды просто обязан закурить, это для меня была как традиция. В ожидании чего либо, я тут же лез в карман, за очередной затяжкой. А если выходил из дома и забывал сигареты, я первым делом, думал как мне их достать, а не о делах, которые мне нужно было сделать. Как же так? Я не могу без сигареты? Не контролирую себя? Если к примеру написать на еде, что она вредит здоровью, то не один нормальный человек, не будет это есть. Или же к примеру, ведутся какие либо работы и приходится дышать гадостью, то опять же, никто терпеть не будет, даже больше - начнут ругаться, что заслуживает уважения и начинают беспокоиться о своем здоровье. Сигарета - это привычка или зависимость? Каждый дает свое определение. Но то, что мы хотим ее в очередной раз

достать, перед важным разговором -это факт! Подсознание -это программа, которая записывает наши повторные действия.Подсознание срабатывает очередной раз,когда мы это делали раньше.Как то, посмотрел фильм "Клик: С пультом по жизни" .В фильме показали некий пульт,который записывал все действия героя и на автомате их воспроизводил снова и снова! А что будет, если мы пару раз откажем своему подсознанию? Что случится, если я не сделаю очередную затяжку? Из опыта могу сказать,что так и было,когда я не курил месяц.В первый день я вспоминал о том,что нужно закурить раз 50,потом 40,30,20,5 .В течении месяца, почти забыл, что такое дым и привкус сигареты,но периодически думал сделать затяжку и попробовать как это...Я был удивлен,когда попробовал.Этот вкус, был отвратителен,а во рту еще минут 20 стоял неприятный запах.После, снова попался в ловушку и закурил.Через 2 месяца, в конец меня все достало и начал действовать. Я регулярно начал сам себе говорить:мерзость, противно,ужасно, я могу сам контролировать жизнь.Таким образом в подсознание, вводил информацию ,что они мне не нужны.Удивительно,что через некоторое время, я начал к ним относиться хуже и хуже, как к врагу .Я продолжал себя программировать,до тех пор пока они мне стали отвратительны.

### **Часть 3. Подтверждение**

В завершении я хочу еще, чтобы вы сами в этом лично убедились.Если вы будете честны с собой, то вы откроете глаза шире .Итак.Запишите себе на листок вопрос : "Зачем я курю?" - честно, письменно ответьте на него.После этого спросите у себя "Что случится,если я не буду курить?" Каждый раз, как будете вспоминать о сигарете, задавайте себе эти вопросы.Как можно чаще говорите себе : Курение плохо,курение вредит мне,я не курю,меня так просто не взять,я сильный и контролирую свою жизнь,я чувствую себя лучше без них.Как только вы поймете, что вы ничего не теряете, у вас будет улыбка как у младенца,потому что вы навсегда избавили себя, от этой убийцы.Поздравляю вас.

Гнедин Александр 2013г.