

18+

из  
~~Секретные~~  
Материалы

Или простой способ бросить курить и наслаждаться жизнью с первого дня

Владимир Батаков

Первая в мире книга-тренинг, прочитав, которую вы не только насладитесь увлекательной историей, но и бросите курить

**Владимир Батаков**  
**Сигаретные материалы, или**  
**Простой способ бросить**  
**курить и наслаждаться**  
**жизнью с первого дня**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56556970](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56556970)  
ISBN 9785005110145*

**Аннотация**

Это первая в мире книга-тренинг по отказу от курения. Вам предстоит погрузиться в удивительный мир и вместе с главными героями пережить все эмоции, которые испытывает курильщик, когда бросает курить и вместе с ними избавиться от зависимости от сигарет. Вы избавитесь от страхов, лишений, сомнений и неуверенности, а также обретёте образ мышления некурящего, а раз вы думаете, как некурящий, то мысль о том, чтобы закурить никогда не придёт к вам в голову. Просто читайте книгу и вы достигнете цели.

# Содержание

Оглавление	8
Глава 1. Странные мысли	10
Глава 2. Шокирующее осознание	16
Глава 3. Таинственный незнакомец	21
Глава 4. Ты принимаешь договор или у тебя нет шансов	27
Глава 5. Вредные привычки	37
Глава 6. Цербер	41
Глава 7. Неудобные вопросы	56
Глава 8. Что чувствует курильщик	62
Глава 9. Почему же мы курим?	66
Глава 10. Хочу быть курильщиком или некурящим?	77
Конец ознакомительного фрагмента.	87

**Сигаретные материалы,  
или Простой способ  
бросить курить  
и наслаждаться  
жизнью с первого дня**

**Владимир Батаков**

© Владимир Батаков, 2020

ISBN 978-5-0051-1014-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# из ~~Секретные~~ Материалы

Или простой способ бросить курить и  
наслаждаться жизнью с первого дня

Владимир Батаков

Первая в мире книга-тренинг,  
прочитав, которую вы не только  
насладитесь увлекательной

От Автора

**ВНИМАНИЕ.** У книги есть побочный эффект. Почти все, кто её читал бросили курить. Вы действительно этого хотите?

Это первая в мире книга-тренинг по отказу от курения. Вам предстоит погрузиться в удивительный мир и вместе с главными героями пережить все эмоции, которые испытывает курильщик, когда бросает курить и вместе с ними избавиться от зависимости от сигарет. Вы избавитесь от страхов, лишений, сомнений и неуверенности, а также обретёте образ мышления некурящего, а раз вы думаете, как некурящий, то мысль о том, чтобы закурить никогда не придёт к вам в голову. Просто читайте книгу, делайте все задания и наслаждайтесь интересной историей и очищением своего разума от сигарет.

Помните, что это в первую очередь тренинг и только во вторую очередь книга.

Все истории главных героев имеют реальных прототипов, которые лично прошли мой тренинг и бросили курить. Имена изменены.

В книге полностью выдуманный мир, если какие-то данные или исследования взяты из реальной жизни об этом сказано. Всё остальное вымысел автора.

Чтобы чтение было максимально эффективным:

- Читайте книгу, когда никто и ничто не будет вас отвлекать
- Выполняйте все задания, которые делают главные герои
- Отвечайте на все вопросы, а не просто читайте ответы главных героев
- Не спешите, не пропускайте главы
- Запасите достаточно сигарет, чтобы вам хватило до конца тренинг-книги, не пытайтесь бросить курить, пока не пройдёте тренинг до конца
- Получите поддержку тех, кто также бросает курить или уже бросил в телеграм чате <https://t.me/xfilessmoke>

# Оглавление

От Автора

Оглавление

Глава 1. Странные мысли

Глава 2. Шокирующее осознание

Глава 3. Таинственный незнакомец

Глава 4. Ты принимаешь договор или у тебя нет шансов

Глава 5. Вредные привычки

Глава 6. Цербер

Глава 7. Неудобные вопросы

Глава 8. Что чувствует курильщик

Глава 9. Почему мы хотим курить

Глава 10. Хочу быть курильщиком или некурящим?

Глава 11. Капкан закрылся

Глава 12. Сосуд для души

Глава 13. Толи воля, толи неволя

Глава 14. В чём сила, брат?

Глава 15. Почему же это так трудно?

Глава 16. Запретный плод

Глава 17. Мировоззрение

Глава 18. Движущая сила

Глава 19. Естественный отбор

Глава 20. Иждивенцы

Глава 21. Последняя соломинка

Глава 22. Ага-эффект или мартышкина радость

Глава 23. Удивительное путешествие

Глава 24. Жертва или приобретение?

Глава 25. Гусь на праздник

Глава 26. По вере вашей

Глава 27. Лунная призма, дай мне силу

Глава 28. Кто не курит и не пьёт...

Глава 29. Халдун

Глава 30. Тайная жизнь

Глава 31. Змей искушитель

Глава 32. Заклинание

Глава 33. Вы готовы бросить курить?

Глава 34. Запрещённая глава

Глава 35. Последние наставления

Глава 36. Один раз не пи...

Глава 37. То, ради чего вы читали эту книгу

Глава 38. Инструкции

Послесловие

# Глава 1. Странные мысли

Наталья в очередной раз не могла уснуть. Её упорно преследовала мысль о сигарете, курить хотелось так сильно, что ни о чём другом думать уже не было сил.

Она лежала уже 1.5 пытаясь перестать думать о сигарете, но чем больше она пыталась, тем сильнее становилось её желание. Она знала, если она покурит, то её страданиям придёт конец, какое же счастье покурить. Но не решалась это сделать, потому что после выкуривания последней сигареты у неё закружилась голова, был дикий кашель и кровь пошла из носа.

Что же это такое? Ведь правительство утверждает, что сигареты абсолютно безвредны, фильтр защищает от вредных веществ, к тому же она курит лёгкие сигареты, в которых не так много должно быть вредных веществ.

А ведь ей было всего 35 лет, почему же она не могла курить спокойно, как это делают все её знакомые? Может быть и они тоже испытывают трудности и просто не говорят о них? Эта мысль пролетела так быстро, что Наталья даже не заметила, что думала её.

В любом случае чтобы там ни было, ей очень хотелось курить, она не могла больше сопротивляться страстному желанию.

Встала, накинула халат, услышала голос мужа:

– Ты куда собралась посреди ночи?

– Я только покурить

Слава Богу муж тут же уснул, ей совсем не хотелось, чтобы он видел, как из носа идёт кровь, а она кошмарно кашляет.

Наталья подумала, если я не смогу курить как же я буду жить?

Ведь всем известно, что сигареты помогают мне справиться со стрессом, сосредоточиться, сконцентрироваться на важной задаче, подумать, избавиться от скуки. Эх... Об этом даже думать не хочется. Нужно записаться к врачу, может он что-то выпишет и кровотечения и кашель прекратятся.

Наталья села на кухне, муж и дети спали, никто не мешает ей.

Наталья взяла сигарету, но не спешила её прикуривать. Разглядывала эту маленькую палочку, коричневый фильтр, белая бумага, набитая табаком:

– Что же ты со мной делаешь – прошептала Наталья

Она вспомнила, как выкурила первую сигарету.

В школе, когда тебе исполнялось 13 лет всех детей приучали к сигаретам, учили курить, ведь считалось, что некурящий человек не может сосредоточиться, больше подвержен стрессам, не может справиться с ответственной работой. Первые пачки выдавались бесплатно, дальше за них надо было платить. Подумав об этом, Наталья с ужасом осознала, что с момента, как она начала курить и до этого сигареты

подорожали в 14 раз. А ведь это была вещь первой необходимости, почему же они с каждым годом становятся всё дороже и дороже? Промелькнула мысль, что скорее всего потому, что сколько бы они не стоили, ты будешь за них платить, ведь, как можно жить без сигарет? Но эта мысль тут же покинула голову, потому что Наталья прикурила и сделала глубокую затяжку, лёгкие тут же наполнились дымом, весь рот наполнился омерзительным вкусом.

«Ну ничего же не изменилось, и чё я так мучилась последние 1.5 часа? Что меняется после того как я покурю?»

Наталья сделала ещё две затяжки и закашлялась, от её кашля пепел из пепельницы разлетелся по всей кухне. Ей вспомнилось как в свой 13й день рождения, ей дали наконец первую сигарету, она прикурила, затянулась закашлялась, и сигарета вылетала изо рта, как смеялись одноклассники, как подшучивали друзья. Как они говорили: «Смотри как надо», делали глубокую затяжку и выдыхали дым. Гордая девочка тогда подумала: «Я докажу вам что я смогу! Я научусь!». Как она стянула у отца сигареты, спряталась за школой и прикуривала сигареты мелкими затяжками, пытаясь вдыхать не кашляя.

Как же она была счастлива, когда у неё наконец получилась. На следующий день в школе, она гордо взяла сигарету, закурила, сделала глубокую затяжку, выдохнула дым, почувствовала головокружение. Вкус был противный, хотелось выкинуть эту сигарету, она подумала: «Почему люди курят,

это же так мерзко», учитель Вячеслав Михайлович, словно прочитал её мысли и сказал: «Молодец, Наташа, теперь ты взрослая, теперь тебе не страшны никакие проблемы, у тебя есть сигарета, с ней всегда легче, с ней ты никогда не будешь одинока».

Наталья сделала вторую затяжку и выпустила изо рта два больших кольца, чем вызвала восхищение своих сверстников, Маринка, лучшая подруга, восхищённо сказала: «Ух ты подруга, я курю уже три месяца, но кольца так и не научилась пускать»

Наталья почувствовала гордость, я могу пускать кольца, я смогла курить не кашляя, но как же хочется выкинуть мерзость и никогда больше к ней не прикасаться. Со временем она научилась не замечать этот вкус, ведь она получала такое наслаждение от сигареты. Стоп! Какое наслаждение? Этого Наталья не могла объяснить даже себе, но верила, что удовольствие определённо есть.

20 лет её это не беспокоило, но уже вторую неделю она не могла курить нормально, этот отвратительный вкус, к которую она привыкла за столько лет, как будто дал о себе знать с новой силой.

Она задумалась «что-то тут не так, почему нас всех подсаживают на сигареты? Как-то не заметила я что мне легче решать проблемы с ними, на нашу семью в месяц только уходит 12 тысяч рублей на них, а ведь скоро и младшенькой будет 13 лет и нужно будет покупать сигареты и для неё, а это

уже 16 тысяч в месяц.»

Наталья посмотрела на тлеющий уголёк и поняла, что сигарета сторела в её руках, а она сделала всего три затяжку.

– Ну что же ты, подруга, такое со мной делаешь? Почему я не могу обойтись без тебя?

Странные мысли лезли в голову, почти бунтарские. Наталья подумала, что если нас убеждают, что сигареты безвредны и необходимы, то почему же мне хочется от них избавиться, почему я чувствую себя такой подавленной и вялой?

Почему я не курила всего три дня и на третий день уже просыпалась полной энергии в предвкушении нового дня?

Что-то тут не сходится. Вопросов явно больше, чем ответов.

Маринка, та самая подруга говорила, что познакомилась с челвоеком, который утверждал, что не курит уже 7 лет, он говорил, что счастлив, что стал некурящим. Наталья тогда ещё подумала: «Что за бред, как можно быть счастливым без сигареты? Как можно проснуться и выпить утреннюю чашку кофе, не затянувшись при этом ароматным дымом? Как можно стоять ждать свой трамвай и не закурить? А как же перекуры в работе? Как выйти в курилку без сигареты и не посеCRETничать с подругами? Как же вечером выпить с друзьями и не сопроводить каждую рюмку сигаретной? Нет, это точно бред, никто в здравом уме не захочет бросить курить.»

Так почему мысль об этом человеке не покидает её с тех самых пор? Может быть он знает что-то, что неизвестно ей?

Наталья подумала о том времени, когда она ещё не курила, а ведь не было же у неё тогда никакой потребности в сигарете, она радовалась каждому дню, просыпалась полная энергии, была полна энергии и планов на жизнь. Неужели это сигарета забрала всё и энергию, и веру в себя, и мечтать она стала реже, и спорт как-то весь сошёл на нет, а ведь когда-то ей нравилось танцевать, она гоняла футбол с парнями. Как-то много совпадений. Завтра надо определённо узнать побольше об этом человеке. Наталья прикурила вторую сигарету, затянулась «до чего же отвратный вкус, почему же без неё я становлюсь такой раздражительной и несчастной?», сигарета не ответила, только уголёк тлел на её кончике.

## Глава 2. Шокирующее осознание

Проснулась Наталья в хорошем настроении, она предвкушала встречу с таинственным незнакомцем. Она знала, что бросить курить невозможно, с детства её научили, что курить необходимо, если начнёшь курить, то будешь курить всю жизнь. Поэтому этот человек не мог бросить, но интерес оказался выше неведения, и она просто обязана была с ним встретиться. Настроение омрачила мысль о сигарете, во рту было противно, хотелось скорее почистить зубы и избавиться от этого мерзкого запаха. Умылась Наталья всегда после того как покурит, потому что хотелось избавиться от этого ощущения, за те три дня, что она была вынуждена не курить она точно поняла, что этот запах, вкус и вообще всё, что связано с сигаретой ей решительно не нравится. Но почему же так мучительно представить себе жизнь без сигареты? Почему же она видится мрачной и полной страданий?

Нет ответа.

Нужен этот загадочный человек. Может он на самом деле существует? Сначала Наталья подумала, что Маринка его выдумала, но она так убедительно о нём рассказывала, что сомнений в том, что он реален не осталось. Да и Маринка не из тех людей, кто врёт. Верная подруга, что всегда была рядом, с ней можно поговорить о чём угодно. Не смотря на то, что тайну особо не утаишь, если ты сомневаешь-

ся в правдивости политиков имел неосторожность сказать об этом вслух, будь уверен, к тебе придут. В первый раз выпишут штраф, второй посадят. Третий... Третий это уже смертная казнь. Но Маринка, с ней можно говорить о чём угодно, как же интересно обсуждать с ней лживость и алчность правительства, которое не считает их за людей. Зачем мы вообще им нужны? Ах точно, кто-то же должен убирать помещения, печь хлеб, водить машины, платить налоги. Странно, что до сих пор не ввели налог на воздух или всё же ввели... Сигарета выпала из рук Натальи, в глазах был ужас. Так вот в чём дело, начав курить ты уже не сможешь бросить никогда, первые пачки даются бесплатно, в 13 лет всех учат курить, пропустить занятия по курению нельзя, с каждым годом они становятся всё дороже, но избавиться от них никак не получается. Наталья пыталась, ещё как пыталась, но так и не смогла. С детства её учили, что все должны курить, когда ты закурил ты стал взрослым, для тебя началась новая жизнь. Все дети с нетерпением ждали этого дня, когда наконец им исполнится 13 и их научат курить. Кто-то не дождался и начинал курить раньше и гордо рассказывал, как стянул у отца сигаретку и выкурил её даже ни разу не закашляв. Скорее всего врал, но что возьмёшь с мальчишек, все хотят выглядеть лучше, чем есть.

Наталья затоптала сигарету, эти мыли наполнили её ужасом, она выбежала из курилки, на ходу доставая телефон, набрала номер Маринки.

– Марин, привет, срочно надо встретиться

Уже через 10 минут она села в автомобиль и ехала к своей подруге.

Маринка открыла ей дверь в пижаме

– Что случилось ты выглядишь возбуждённой?

Наталья два раза хлопнула правой рукой по левой, такой жест они придумали ещё в школе, когда хотелось посеCRETничать. Это означало, что надо отключить телефон. Все знали, что каждый разговор прослушивается, и если ты имеешь неосторожность сказать что-то не то, то придётся потом оправдываться в отделении. Люди боялись открыто говорить. Возможно даже боялись открыто думать, чтобы случайно не сказать лишнего. Но и телефон надолго не отключишь, если ты недосупен, больше чем на час, отряд полиции выезжает на место, где пропал сигнал, подаётся это с целью «мы заботимся о вашей безопасности», но Наталья с Маринкой не сомневались, что сделано это с целью постоянно следить за всем, что происходит.

Девушки выключили телефоны и прошли на кухню, где кипел чайник.

– Кофе? спросила Маринка?

Наталья кивнула. Она любила Маринку, это была красивая женщина её лет, кудрявая, с жизнерадостными глазами. Детей, мужа не было.

Маринка поставила на стол две кружки кофе, посмотрела в глаза Натальи и властно сказала:

– Рассказывай, что случилось?

– Я хочу бросить курить!

Маринка чуть не подавилась только сделанным глотком кофе.

– Ты с ума сошла, это невозможно

– Возможно, ты же сама рассказывала про человека, который бросил курить и я хочу с ним встретиться

– Ты думаешь он захочет с тобой встречаться? Это же опасно

– Знаю, но я должна

– А как ты собралась решать проблемы, переживать стрессы, спра...

Наталья остановила её жестом и сказала:

– Я думаю, что все эти проблемы и стрессы вызваны сигаретами – и рассказала подруге о своих мыслях.

– Да уж подруга, никогда бы не подумала, уверена, что ты ошибаешься

– Если я ошибаюсь, я хочу быть в этом точно уверена, так мы звоним твоему знакомому?

– Конечно

Маринка включила телефон, нашла в справочнике нужно имя, набрала номер

– Владимир Андреевич, добрый день, мы можем с вами встретиться, нужна ваша помощь?

– Завтра в 11.00 приходите ко мне – послышалось с того конца трубки

– Хорошо, можно я буду не одна?

– Нужно

Маринка отнесла телефон в комнату и вернулась.

– Пусть полежит там и твой давай включим и унесём туда, а то как бы нежеланные гости не нагрнули

Наталья кивнула, включила телефон и передала его подруге, Маринка снова ушла и тут же вернулась со словами:

– Ну вот, возможно завтра ты станешь некурящей

– И ты тоже

– Я не думала об этом, мне нравится курить

– Закури прямо сейчас и скажи мне что тебе нравится в этом отвратительном вкусе?

Маринка засмеялась, но достала сигарету, наигранно сделал серьёзное лицо, прикурила, сделала затяжку, выдохнула, сделала ещё одну, выдохнула. Посмотрела на Наталью

– Ты знаешь, обычно мне нравится курить, но сейчас я не могу понять почему, вкус действительно противный, неужели он всегда такой? Почему я столько лет этого не замечала

– Надеюсь завтра мы это узнаем

## Глава 3. Таинственный незнакомец

Наталья проснулась в предвкушении, мысли были только о загадочном человеке.

Откуда он взялся?

Что он такое знает, чего не знаем мы?

Как он смог бросить? Все знают, что это невозможно.

Но так хочется от этого избавиться.

Спала Наталья у Маринки, когда она приехала домой, поняла, что не сможет справиться с мыслями, сделала ужин, накормила детей, поцеловала мужа и сказала, что две подружки хотят провести время вместе и убежала.

Весь вечер подруги обсуждали своё курение, вспоминали детство и время когда не курили. И чем больше они это обсуждали, тем больше убеждались, что всё чему с детства их учили про сигареты это ложь. Но как заставили поверить в эту ложь население целой страны?

У этой загадки не было ответа. Точнее он был, но был неизвестен подругам. Весь вечер они строили разные теории, громко смеялись, но в итоге решили об этом не думать, ведь уже завтра у них будет ответ.

– Доброе утро – сказала Маринка, войдя на кухню – ты куришь сегодня последний день

Наталья улыбнулась, эта мысль радовала её.

– Кстати, забыла тебе сказать, встреча с Владимиром плат-

ная

– Ну логично, он рискует больше, чем мы

А риск был велик, борцы с курением жёстко уничтожались, запрещена была любая информация, которая опровергала пользу курения и говорила о его вреде. Все газеты, радио и телевидение с утра до вечера говорили о пользе сигарет, как важно курить сейчас особенно сейчас в такое тяжелое и стрессовое для страны время только сигарета, ваш верный друг и товарищ.

– Сколько денег он берёт?

– 3800

– Ты серьёзно, что так много?

– Да ладно много, ты в месяц тратишь больше, а в год так у тебя все 50 тысяч выйдут

Наталья на секунду задумалась, представила себе, как будет жить когда наконец перестанет курить и сказала

– Если честно, я заплатила бы и 50 тысяч, очень уж хочется мне избавиться от этого, а если потом удастся всю семью к нему сводить, то я буду просто на седьмом небе от счастья

Маринка повернулась к Наталье и спросила очень серьёзно

– Ты уверена, что этого хочешь?

– Больше всего на свете

– Тогда я с тобой, хотя, я сомневаюсь, что мне это поможет, я не кашляю, у меня нет кровотечения

– И что ты собралась ждать, когда оно появится? Может тогда уже будет поздно, ты же моя самая умная подруга,

не могу поверить, что ты, увидев наглядно, тот вред, что сигареты причинили мне, хочешь продолжать их курить

– Ты права, не хочу, но я вчера после нашего разговора попыталась не курить два часа и это было невыносимо, како-во же будет не курить всю жизнь, если так трудно не курить всего два часа?

– Я хочу попробовать, если это единственный человек, который смог это сделать, то я точно не упущу возможность встречи с ним, даже, если это окажется ложью

– Пошла я в душ

Маринка вышла из душа, расчесала волосы, вдохнула приятный аромат шампуня, исходящий от волос «Какой чудесный запах сказала она вслух».

Маринка зашла на кухню, где Наталья курила сигарету, взяла свой телефон и вышла. Подошла к зеркалу, посмотрелась в него, улыбнулась себе, Маринке нравилась её внешность и она любила разглядывать себя в зеркале, ещё раз наклонилась к волосам, чтобы вдохнуть их аромат и отвела нос с отвращением.

Волосы пахли сигаретами.

Этот запах моментально стёр улыбку с её лица, её решительно не нравился этот запах, Маринка опустила взгляд вниз и увидела жёлтый след на пальцах. Она всегда его видела, но не придавала этому значения, но сейчас посмотрела на него внимательно «Нам говорят, что сигареты не причи-

няют вреда, но если так пожелтели мои пальцы, что же происходит в моих лёгких?». Эта мысль слегка удивила её и испортила настроение. Маринка редко была в плохом настроении, но сейчас она прямо загрустила и не заметила, как подошла Наталья

– Не грусти, красотка, сегодня мы обе станем некурящими, я чувствую от этого такую радость.

– Мои волосы мерзко пахнут и как-то раньше я не обращала на это внимание, в этом доме всё насквозь провоняло табаком и это стало настолько привычно, что я этого не замечала, пока ты не открыла мне глаза и знаешь, что меня удивляет больше всего?

– Что?

– Я не хочу курить, но я не могу не курить, мне очень нужна сигарета, но я не хочу курить её, но не могу не курить

– Я чувствую тоже самое, такое ощущение, что кто-то сидит в моей голове и нашёптывает мне «закури, закури, ты хочешь покурить»

– Да уж, не самый приятный сосед, ну что ты готова? Мы с тобой на пути к новой жизни

– Ещё бы, такое чувство, что я готовилась к этому всю жизнь

Девушки приехали по указанному адресу за полчаса до назначенного времени, хотя мысли обеих были в постоянном предвкушении чего-то прекрасного говорили они со-

вершенно о другом, потому что обсуждать жизнь без сигарет было запрещено, этот закон соблюдался очень строго. Виночных запирали в камере и целый день не давали курить, вечером же когда человек выходил из камеры, он не мог думать ни о чём кроме сигареты, он закуривал, мысли наконец успокаивались, блаженный дым растекался по всему телу и человек становился счастлив, что доказывало, что жизнь без сигарет не имеет смысла и полна страданий. Лишь редкие подростки, которые были уверены, что и без сигарет можно прожить осмеливались нарушить этот закон и после 2—3 раз такого наказания убеждались в том, что сигареты самая ценная вещь на земле.

Поскольку девушки пришли раньше назначенного времени, они решили прогуляться.

– Расскажи мне побольше об этом Владимире, какой он?

– Он высокий, стройный, коричневые волосы, приятный голос – голос Маринки явно был полон нежности

– Подруга, да ты никак влюбилась?

– Ничего я не влюбилась

– Ты не обманешь меня, я вижу это в твоих глазах

– Ничего ты там не видишь, глаза, как глаза

– «Высокий, стройный, приятный голос» – передразнила

Наталья свою подругу – уверена, что ты пошла со мной только из-за него

– Молчи – сказала Маринка – это он

Навстречу шёл мужчина, высокий, под одеждой было

не разглядеть стройный он или нет, мужчина улыбался, помахал рукой и явно направлялся в их сторону.

Маринка замахала руками в ответ, взяла за руку подружку и двинулась на встречу

– Привет – сказал незнакомец, повернулся к Наталье и сказал – Вова

– Наталья

– Если вы готовы, мы можем проходить, все уже собрались

– Все? Будет кто-то ещё?

– Конечно, неужели ты думаешь, что вы единственные?

Мужчина улыбался и смотрел очень по-доброму, ему явно можно было верить, здоровый цвет лица, белые белки глаз, под курткой, пожалуй и впрямь скрывается стройная фигура, уверенность, жизнерадостность излучались из его глаз. «Неужели цвет моего лица тоже станет таким приятным, если я перестану курить?» подумала Наталья и вместе с подружкой последовала за мужчиной к дому номер 10.

## Глава 4. Ты принимаешь договор или у тебя нет шансов

Когда трое людей вошли в помещение, мужчина разделся и помог дамам, жестом показал на телефон и на сейф, стоящий в коридоре.

Девушки поняли, что телефоны нужно положить туда, в сейфе уже лежало несколько телефонов. Владимир закрыл сейф и сказал с улыбкой

– Вы ведь не хотите, чтобы нас услышали

– Маринка явно не хочет, чтобы услышали её мысли

– Что?

– Я пошутила – сказала Наталья, а когда Владимир отвернулся, чтобы пойти вперёд получила от Маринки удар по заднице, подруга явно была влюблена.

– Друзья, это Марина и Наталья, они тоже сегодня будут избавляться от мерзкой отвратительной привычки курить и станут свободными счастливыми людьми

– Привет, девчонки – сказали собравшиеся. В комнате было пять человек. Женщина лет 60, двое мужчин 30 и 40 лет, девочка лет 18 и парень на вид года 23. Все выглядели дружелюбно, улыбались и явно чувствовались, что они рады, что не единственные в этой комнате.

– Если честно, я боялся, что буду единственным, кто хо-

чет бросить курить – сказал мужчина, которому на вид было лет 30

– Уже 30 лет, как я хочу от этого избавиться, но до сих пор так и не смогла, не смотря на то, что пробовала и различные препараты, Владимир Андреевич моя последняя надежда

– И моя – Сказала Марина

– Твоя последняя надежда выйти замуж – прошептала Наталья и ловко увернулась от локтя, которым Маринка хотела ударить ей в живот

– Все, кто ещё не оплатил участие, прошу сделать это, также всем предлагаю перед занятием сходить и накуриться вдоволь

– Я думал мы пришли бросать курить – сказал парника 23 лет

– Но вы же ещё не прошли программу – сказал Владимир и снова улыбнулся – так что марш курить и шуточно притопнул ногой. Я достала деньги из кошелька, передала Маринке, которая тоже достала нужную сумму. Маринка передала деньги Владимиру их руки на секунду задержались в прикосновении, Владимир стоял лицом ко мне и было видно, что Маринка явно нравится ему. Когда мы пошли на кухню, я хотела сказать об этом Маринке, но она опередила меня и сказала: «Скажешь хоть слово, убью».

Мы покурили и вернулись в просторную комнату, мы с Маринкой сели на двухместный диван, остальные расселись, кто в кресло, кто на стул. Владимир Андреевич на-

страивал оборудование и на стене мы увидели изображение с проектора.

– Приветствую всех ещё раз друзья, я очень рад, что вы пришли сегодня на этот курс. Ведь сегодня вы станете некурящими. Все люди делятся на два типа, первые бросают курить при жизни, вторые после смерти. Люди первой категории очень умные люди, которые любят себя и которым дорога их жизнь. С самого начала хочу заверить вас, что, если вы не получаете удовольствия от того, что вы делаете, вы делаете что-то не правильно. Отказ от курения не является исключением и это принесёт вам немислимое удовольствие, если вы будете внимательны и будете следовать всем моим инструкциям

– Пойдите, сказала женщина 60 лет, я уже 30 лет пытаюсь бросить курить, но ни одна попытка не оставила мне удовольствия, я всегда страдала и чувствовала напряжение, как только прекращала курить

– Совершенно верно, это потому что вы пытались сделать это неправильно, сегодня вы сделаете это правильно и потому будете испытывать счастье с самого начала, поэтому если у вас есть в голове негативные мысли, самое время оставить их позади, здесь позитивное пространство, вы решили бросить курить, вы никогда не решали стать курильщиками, вас сделали ими, поэтому это должно радовать вас с сегодняшнего дня и до самого конца ваша жизнь будет в ваших руках и только вы сможете ей распоряжаться, сигареты потеряют

власть над вами навсегда. Готовы к этому?

Наталью переполняли разные эмоции, она одновременно и испытывала ужас от того, что её собираются лишить сигарет, как же я буду жить без них, ведь всю свою сознательную жизнь я курю и одновременно радость от осознания, что сегодня она обретёт контроль над жизнью, не было никаких сомнений, что курение властвовало её жизнью и очень хотелось испытать каково это жить, не отравляя себя и не думая постоянно о сигаретах.

Наталья посмотрела на всех собравшихся по их глазам видела, что они испытывают нечто подобное и тихо сказала

- Готова
- Что вы получите сегодня во время этого тренинга?
- Проверенную систему бросания курить
- Внешнюю мотивацию и поддержку
- Внутреннюю глубинную мотивацию, которая будет двигать вами
- Уверенность в правильности решения
- Избавление от страхов
- Правильный образ мышления некурящего
- Поддержку правильного окружения
- Поддержку мою и полезности в чате
- Радость от того, что вы перестали курить
- Полную энергии жизнь
- Свои честно заработанные деньги
- Богатырское здоровье

– Избавление от постоянно преследующей вас мысли о томительном желании покурить

Наталья очень хотела получить всё это, она ждала в предвкушении, отбросила все мысли и полностью сосредоточилась на словах Владимира Андреевича.

– Прежде, чем мы начнём, я хочу, чтобы вы запомнили две вещи

– Мысли создают нашу реальность – сегодня ты получишь правильные мысли, при которых просто невозможно представить себе, что ты когда-то засунешь в рот сигарету

– Чтобы достичь желаемого нужно правильно мыслить и избавиться от ложных убеждений

Моя задача сделать так, чтобы у вас был правильный настрой, в котором вы на раз бросите курить. Как можно этот настрой создать? Быть некурящим. Различие между курильщиком и некурящим в том, что один курит, другой нет. Это разница на уровне действий. Но почему один делает действия курящего, а другой нет? Есть нечто что управляет нашим поведением. Даже в том будем мы богатым или бедным, будем мы дерзким или скромным. Кто мне скажет, что это?

Это образ мышления!!!

Как формируется образ мышления мы разберём немного позже, сейчас просто примите это как факт.

То как вы мыслите определяет то, какими будут ваши действия.

Поймите такую вещь, то что мы делаем зависит от наше-

го мировоззрения и убеждений. Кто-то никогда не прикурит сигарету, а кто-то с лёгкостью попробовал первую сигарету. Почему потому что мировоззрение разное.

После того как ты попробовал сигарету у тебя появилась зависимость, и начинают включаться убеждение, которые ты слышал от других людей или масс медиа – курение расслабляет, бросить курить трудно, курение помогает справиться со стрессом, притупляет голод, помогает общаться, если я буду курить у меня будет такая же красивая жена, как у папиного друга и дальше весь этот бред. Всё, что сделаю я, это дам вам правильное мировоззрение на счёт сигарет. Во всех остальных областях жизни вы не изменитесь.

Где взять правильный образ мышления?

– У человека, которого он есть

– Он должен уметь его передать

У меня есть правильный образ мышления и я упаковал его в простую понятную программу, в конце которой вы все перестанете курить.

В номере телефона всего 7 цифр, но изхнадо нажимать в определенной последовательности, чтобы дозвониться до абонента. К мозгу нужно также обращаться в определенной последовательности с определенными словами, и вы станете некурящим

Также я хочу, чтобы вы поняли, что прошлое не равно будущее, если вы потерпели неудачу в прошлом, это не значит, что она ждёт вас снова. Важно то, что вы примете прямо

сейчас

Самый большой обман, что освободиться полностью невозможно и будешь всю жизнь мечтать о сигарете ложь и первое что мы сделаем это развеем иллюзии. Пока поверь мне на слово, что бросить курить легко и ты это сделаешь с такой же лёгкостью, как когда-то сделал я и как сделали другие мои ученики.

Давай договоримся сразу, ты не оспариваешь мои слова и веришь мне. Потому что в этом деле я являюсь экспертом, и десятки людей уже бросили курить, используя мой метод.

Мои знания привели меня к тому, что я не курю, а тебя твои к тому что ты куришь, поэтому договариваемся, что в вопросах курения ты доверяешься мне.

Если я прав, ты бросишь курить, если я не прав, ты не бросишь и продолжишь вести ту жизнь, которую ведёшь. Поэтому ты ничем не рискуешь. Отключай своего внутреннего всезнайку и поехали. Готов? Берёшь на себя ответственность?

– Да, беру – сказали все хором

**Если вы сейчас**

**– Расстроены и подавлены от того, что потеряли всякую надежду на то, чтобы бросить курить**

**– Разочарованы тем, что столько раз пытались, но не смогли**

**– Использовали все известные способы отказа от курения, но продолжаете курить**

- Уже готовы смириться с тем, что вам придётся курить до конца своих дней и презирать себя за то, что не смогли справиться с маленькой вонючей палочкой
- Потеряли веру в себя и свои силы
- Стали раздражительны, завидуете некурящим, жалеете, что когда-то попробовали первую сигарету

За несколько часов сегодня я сделаю из вас некурящего. Постепенно мы будем убирать из вашего мозга программу курильщика, ваша задача только быть открытым и принимать ту информацию, что я вам даю. Мы пройдем через глубокую медитацию создадим у вас внутреннюю мотивацию.

Но, чтобы получить результат есть некие правила, которые я попрошу вас выполнять. И это не указания, это правила. Это тот самый случай, когда правила нарушать нельзя.

Итак, сами правила:

Внимательно слушать, если надо переслушивать (перечитывать)

Верить мне во всем что касается курения

Делать предположения и допущения, что я могу быть прав

Быть открытым

Не слушать больше ни чьих советов относительно курения

Следовать всем рекомендациям

Отключить своего внутреннего всезнайку

Не делать выводов до конца программы – пример алфавит из 5 букв

И самое важное – если я вам по каким-то причинам не нравлюсь, вам не нравится, то как я говорю, скорость моей речи, слова, интонации, определитесь сейчас что вы хотите, вы хотите бросить курить или хотите, чтобы я соответствовал вашему идеалу мужчины? Если ваша цель бросить курить, то договариваемся, что вы не говорите, что мне нравится тон твоего голоса, говори не так, а так, ой ты там слишком эмоционально сказал, меня это обидело. Обижаться на меня не надо, я говорю то, что говорю и так, как говорю, потому что именно так надо в этом случае сказать. Договор?

Готовность к частым повторениям, некоторые вещи я буду повторять несколько раз, что вы не забыли о них и где нужно их ещё раз подчеркнуть

Подчеркиваю, очень важно отключить своего внутренне-го всезнайку и спорщика, который вечно влезает и говорит или я это знаю и отвлекает вас или начинает оспаривать всё, что услышит.

Определись сейчас я хочу быть правым курильщиком или некурящим, но признать чужую правду?

Поэтому я вас прошу отключить эти два центра в своей голове, они бесспорно нужны, чтобы отличать дичь вам впаривают или не дичь, но не тогда, когда вы уже приняли решение, что независимо ни от чего вы собираетесь перестать

курить, здесь вам надо перестать оценивать и оспаривать то, что я говорю.

Принимаем договор?

– Принимаем

– Слушай, Маринка, а он соответствует твоему идеалу мужчины? – шепнула Наталья

– Время покажет – услышала в ответ

## Глава 5. Вредные привычки

– Раз договор принят, если вы будете его соблюдать, то успех обеспечен и к концу программы вы бросите курить. Теперь я хочу, чтобы каждый из вас сказал почему он курит.

Первой ответила женщина 60 лет, звали её Ольга Николаевна:

– Я так расслабляюсь, избавляюсь от скуки

– Мне это помогает сосредоточиться – сказал мужчина 40 лет по имени Николай Андреевич

– Я привыкла курить – сказала Маринка – и теперь не могу представить себя без сигареты, как будто это часть меня, без которой я не буду полноценным человеком

Наталья слушала причины и понимала, что эти причины чистой воды выдумка, после сигареты явно ускорился пульс, как ускорение пульса может способствовать расслаблению? Когда ты занимаешься интересным делом и придёт мысль о сигарете, то скучно становится заниматься им, поэтому Наталья нисколько не сомневалась в том, что чаще всего причиной скуки являлись именно сигареты. Тоже касалось и сосредоточенности, Наталья хорошо помнила, как писала контрольные в школе, когда ещё не начала курить и не отвлекалась ни на что, как только она стала курильщицей, то написание контрольных превратилось в борьбу с мыслями о курении, было очевидно, что сосредоточенность разрушалась

курением, она думала о своей причине, привычкой это точно не было, Наталья привыкла бегать по утрам, но в последнее время ей было тяжело выспаться и поэтому она перенесла бег на вечер, а в какие-то дни совсем не бегала, изменить привычки легко, здесь же было что-то другое.

– Мне кажется, что у меня зависимость, некая сила заставляет меня делать то, что я не хочу, от чего с удовольствием хотела бы избавиться, но без этого я совершенно не могу быть счастливой и потому продолжаю курить, чтобы иметь возможность быть счастливой, но когда закуриваю, думаю зачем я это делаю, мне не нравится и никакого счастья в этом нет, но почему-то по прошествии какого-то времени эти мысли уходят и их заменяют мысли «Надо покурить», от них невозможно избавиться, невозможно с ними жить, невозможно ничего с ними сделать, только покурить и тогда на время они пройдут – Наталья на секунду замешкалась, её поразило собственное открытие и продолжила – получается, что я курю, чтобы на какое-то время избавиться от мыслей о курении и позволить себе вести привычную жизнь, до тех пор пока эти мысли не придут опять и не погонят меня курить и я покорно это делаю, чтобы опять избавиться от этих мыслей и на какое-то время почувствовать себя самой собой

– В точку – сказал Владимир Андреевич – каждый курильщик курит, чтобы избавиться от мыслей о сигарете, почувствовать себя самим собой, вернуться в то состояние, в котором он был до того, стал курильщиком, без сигареты от чув-

ствует себя неполноценным, но до того, как покурить её таким не был, ему не нужен был никотиновый допинг, чтобы жить полноценной жизнью, но как только никотин был введён в тело, это стало невозможным, чуть позже мы остановимся на этой теме подробнее, пока же я расскажу вам мою историю.

– Я жил не в этой стране, здесь государство обязывает курить всех с 13 лет, если ты не стал курильщиком, тебя им сделают, я жил в стране, где курение было необязательным, но тем не менее, не стать курильщиком было тоже почти невозможно, поскольку система становления курильщиков отработана годами, ты родился с детства твоё сознание бомбардируется с телеэкранов сценами, где все курят, в любой ситуации, все герои фильмов с сигаретами, ты родился чистым листочком и твой разум впитывает всё, что происходит вокруг, ты видишь, как твои родители, старшие братья, бабушки и дедушки курят и это неизбежно формирует мысль, что когда-то я тоже так буду, ведь в детстве ты мечтаешь быть как они, потом ты идёшь в школу, ты ещё маленький, но видишь старшеклассников, которые на перемене бегут за школу и горда курят сигареты, ты думаешь «Когда-то я буду как они», а сигарета обязательно дополняет этот образ взрослого человека, потом начинают курить твои друзья, один, другой, третий и все они рассказывают, что они уже стали взрослыми, потому что покурили, а ты один не куришь, попробуй, от одной сигареты точно вреда не бу-

дет и ты пробуешь, чтобы не выделяться от всех, чтобы быть как твои друзья, ведь в этом возрасте особенно важно быть таким как твоё стадо, а родители запрещают курить, но сами курят, почему они курят, если мне нельзя? Я узнаю почему, я попробую, я личность, вы не сможете мне запретить стать взрослым, и ты закуливаешь... Вкус сигареты отвратителен, ты думаешь «И зачем они это делают? Это же так гадко?», и тут же ты начинаешь кашлять, а твои друзья, которые уже курят смеются над тобой «ты что даже затянуться нормально не можешь?», ты решаешься закурить не сразу, через какое-то время и берёшь вторую сигарету, если ты её взял, ты уже стал зависимым, после первой сигареты взять вторую намного проще. И тебя не остановят ни угрозы здоровью, ни затраты за всю жизнь размером с квартиру в центре столицы, ни пятна на руках и зубах, ни отвратительный вкус и запах.

– Почему же мы не можем отказаться от курения, не смотря на то, что очень хотим не курить?

– На этот вопрос я отвечу чуть позже, пока же давайте посмотрим на причину, по которой мы не бросаем, курить

## Глава 6. Цербер

Прежде, чем я скажу истинную причину, почему вы этого не делаете, я хочу услышать ваши причины, почему вы не бросаете курить?

– Мне нравится курить

– Тогда почему ты хочешь бросить, почему ты пришёл сюда?

Как бы странно это ни звучало, но курит человек вовсе не потому, что он хочет курить или у него есть некая слабость или склонность к зависимостям.

Это всё выдумки и оправдания. Истинная причина курения будет рассмотрена чуть позже, пока же мы рассмотрим причину, по которой человек не бросает курить.

И причина эта страх.

По этой причине мы не только не бросаем курить, но не делаем другие полезные вещи или продолжаем делать многие бессмысленные вещи.

Наталья вспомнила свои сомнения, когда решила обратиться к этому человеку, первой её мыслью было «А как же я буду жить без сигареты?», «Как вечером, когда все лягут спать, я сяду одна на кухню и при этом не закурю, думая о прошедшем дне?». Владимир Андреевич попал в самое сердце её сомнений, и Наталья решила, что здесь нужно быть особенно внимательной, чтобы понять, как курение воздей-

ствует на наш разум.

А учитель тем временем продолжал:

– Мы привыкли жить определённым образом, у нас есть некое представление о себе и своей жизни, а любой выход из этого представления, вызывает страх и заставляет оставаться в привычной среде.

Человеку не нравится работа, но он сидит на ней, потому что в его голове есть истории:

А вдруг я другую не найду

Вдруг там будет не такой коллектив

Как я буду работать без этих людей?

Я же привык обедать в этом ресторане, это же надо будет новый искать

Тут не так далеко от дома, а если новая работа будет далеко

Не так уж здесь и плохо

И человек ничего не меняет, он сам себя убедил. Наш мозг привык защищать то, что у него уже есть и потому ищет оправдания тому, что есть и отрицательные стороны в любых изменениях.

Другой пример.

Женщину бьёт муж, но она не уходит от него и говорит себе:

Он же хороший

Он же только когда выпьет

Бьёт, значит любит, к тому же ради меня он точно изме-

нится.

Подросток видит, что игра разрушает его жизнь и отнимает всё время, но тем не менее продолжает играть, ведь я же всегда играл, столько всего уже сделано в игре, как я это брошу, а что я буду делать, если не играть.

Как я буду развлекаться, расслабляться, если я брошу, то получится, что три года я потратил зря. И человек продолжает играть, не беря во внимание, что если он продолжит играть, то потратит и оставшуюся жизнь впустую. В любом случае он готов меняться, только пережив сильные потрясения.

С сигаретами происходит тоже самое. Только здесь мы уже видим очевидный вред от них:

У нас появился кашель, одышка, жёлтые пальцы и зубы, запах изо рта, утром во рту как будто мусорный отстойник, вся одежда прокуренная, уходит много денег в пустоту, ты не можешь нормально отдохнуть, потому что как только придут мысли о сигарете.

Эти причины побуждают нас задуматься о том, что пора бы завязать с этим грязным занятием, но каждый раз оттягиваем страшный день. К тому же мы возможно помним, как когда-то уже пытались это сделать, или как это пытался сделать кто-то очень близкий или друг и как мы или он страдали в этот момент. И мы не хотим проходить через эти страдания, помимо того, что мы ожидаем, что в тот момент, как мы откажемся от сигарет нам предстоит страдать какой-то

промежуток времени, мы постоянно думаем о том, а как же я буду жить без сигарет:

Как я смогу встретиться с друзьями и не закурить?

Как после обеда можно не покурить сигарету?

Как мне ждать трамвай, автобус?

Если мне понадобится сосредоточиться на чём-то сложно как я это сделаю без сигарет?

Когда я иду куда-то далеко, я курю, чтобы не было скучно

Как мне отдыхать, если я не курю?

Куда я буду тратить время?

Как я проеду определённый участок дороги на машине не закурив, я всегда там курил?

Но мы даже не допускаем мысли в этот момент, что пока мы были некурящими, нас это не тревожило и что есть миллионы некурящих, которым живётся без сигарет намного лучше, чем вам с ними. Эти мысли вызваны страхом. Страхом перемен и неизвестности.

Когда мы задумываемся о том, чтобы бросить эти мысли неизбежно лезут в нашу голову и кажутся вполне логичными. Но я уверяю вас, что вы так думаете только потому что ваш разум затуманен, вы думаете, как курильщик. Как только вы дочитаете до конца, эти мысли даже не придут к вам в голову, и вы будете поражены, как вы вообще могли так думать.

Запомните жизнь некурящего намного прекраснее и приятнее.

Скоро вы получите больше свободного времени, денег, приятный запах, отсутствие отдышки, энергию, веру в себя, желание жить, улучшение концентрации и творческих способностей, больше и чаще удовольствия от секса.

Кто хочет, чтобы всё это было в его жизни?

Наталья посмотрела вокруг и видела, что хотят все, в том числе она, но один вопрос никак не давай ей покоя и она больше не могла не задать его:

– Владимир Андреевич, вы говорите, что сигареты приводят к проблемам со здоровьем, я испытала это на себе и потому собственно то и пришла, но почему наше правительство убеждает нас обратном? Почему нам говорят, что оно не вредит здоровью, почему нас приучают курить, зачем нас убеждают, что оно помогает сосредоточиться и получать удовольствие от жизни, я чувствую, что это не так, но даже сама так думаю

– Отличный вопрос, почему выгодно, чтобы вы курили и зачем вас убеждают делать это я расскажу чуть дальше (Глава 20), пока же запомните одну вещь:

Зависимый мозг будет искать оправдание своей зависимости, неважно какие разрушения она привнесла в его жизнь и чем больше разрушений, тем сильнее он будет цепляться за свою зависимость будто это единственное утешение, что у него осталось и поверит в любую ложь, лишь бы он хоть как-то оправдывала зависимость. Возможно на текущем этапе вам сложно в это поверить, но к моменту окончания тре-

нинга, вы это поймёте, пока же помните о наших договорённостях – верить мне во всём, что касается курения. И это утверждение приводит нас к пониманию, что люди не только боятся жизни без сигарет, но боятся смотреть на правду. Увидеть то, к чему сигареты приводят на самом деле. Потому что, если эту правду увидеть, с этим же надо что-то делать, но мы не можем с этим делать ничего потому, что даже если мы преодолеем страх смотреть на правду, мы встретимся лицом к лицу и со вторым страхом – страхом того, что жизнь без сигарет не будет прежней, что мы чего-то лишимся.

Сигареты охраняются трёхглавым цербером с тремя головами страхов, и чтобы его пройти нужно все эти страхи осознать, принять и понимать природу их действия.

Итак, первая голова цербера:

Страх смотреть на правду. Как я уже говорил, многие люди боятся смотреть на правду, поскольку в этом случае придётся с этим что-то делать. У нас же с вами выбора нет, если мы хотим бросить курить, нам пора посмотреть на правду и признать, что ты в зависимости, что у тебя не привычка, а наркотическая зависимость. У тебя болезнь, которая с каждым годом только хуже. Курящие люди тоже думают мозгами зависимого человека и потому всячески избегают правды, вы помните, что у нас есть страх, что жизнь без сигарет не будет прежней и поэтому мы игнорируем более страшные последствия и просто откупаемся. Продолжаем платить за сигареты и успокаиваем себя тем, что все так делают, если бы это было

так страшно, то не стали бы миллионы людей этого делать, но забываем о том, что они точно также зависимы и точно также смотрят на нас, чтобы доказать себе, что правильно делают, что курят.

Если тебе удаётся пройти через этот страх, ты узрел правду, не отмахнулся от неё, как от назойливой мухи, полон решимости избавиться от своей зависимости, потому что не хочешь быть наркоманом и тут то тебя ждёт вторая голова цербера:

Страх, что ты чего-то лишишься, что-то потеряешь и жизнь будет неполноценной. Этот страх нелогичен и есть только в твоём воображении. На самом деле если ты избавишься от того, что мешает тебе жить полноценной жизнью, портишь здоровье, лишаешь себя энергии, денег, сосредоточенности, уверенности в себе, делаешь узким ход своих мыслей, то что тебя ждёт?

– Если я от всего этого избавлюсь, то меня ждёт улучшение моей жизни, это же явно сделает мою жизнь лучше

– Совершенно верно, именно так всё и будет, но почему ты ждёшь, что она будет не такой без того, что отравляет твою жизнь?

– Я не знаю

– Потому что мозг склонен защищать то, что у него уже есть, нежели приобрести что-то новое. Позже эту тему разберём подробно

Страх избавиться от зависимости очень нелогичный,

но он очень сильный, потому что ход твоих мыслей был изменён наркотиком и твой разум делает всё, что свою зависимость защитить, но важно осознать, что это не твои мысли, а зависимость, которая нащёптывает тебе то, чем ты в последствии себя пугаешь.

Если же ты осознал этот страх и преодолел его, то тебя ждёт третья голова цербера, которая способна оживить две уже отрубленные головы. И это страх...

– Того, что у меня ничего не получится – сказала Наталья, сказала негромко, больше для себя, но её всё же услышали

– В точку, – воскликнул Сэнсей – страх, что у меня ничего не получится!!!

Именно этот страх настраивает нас на неудачу изначально, он заставляет нас сомневаться в себе, а сомнения дают жизнь первым двум головам – страху, смотреть на правду и страху, что жизнь не будет прежней. Поэтому в первую очередь нужно избавиться именно от этого страха – если ты ждёшь, что ты будешь страдать без сигареты, то неизбежно будешь страдать, если ты ждёшь, что ничто не способно будет принести тебе радость, то так оно и будет, что ты ищешь, то ты обязательно находишь.

Поэтому прямо сейчас, если у вас ещё есть сомнения, пришла пора избавиться от них, осознajte, что у вас получится, осознajte, что успех неизбежен, вы применяет лучший способ для отказа от курения – Сигаретные материалы. Но не просто разговор, а разговор без прекрас, в истинном

свете, как оно есть. Тысячи людей уже бросили курить с помощью этого тренинга и этот же результат ждёт вас, потому что на вас работает система формирования правильного мышления некурящего человека. Перестаньте ждать чего-то ужасного, поймите, что бросить курить это ваше желание, вы сами решили бросить курить.

Какие эмоции возникают у вас, когда вы делаете свои желания реальностью?

– Удовольствие

– Радость

– Восторг, воодушевление

– Правильно, только положительные эмоции, поэтому начинайте пребывать в этом состоянии уже сейчас. Вы желаете бросить курить и вы уже почти сделали это, поэтому пребывайте уже сейчас в состоянии радостного предвкушения от достижения своего желания.

Давайте ещё раз повторим что мешает нам бросить курить?

Страх. Страх, смотреть на правду, признать себя наркоманом, которому необходимо лечение. Пока курильщик не признал себя больным, он говорит себе «Я должен сам бросить», «Мне не нужна помощь, у мен просто привычка» и потому игнорирует любые попытки помощи, в том числе и меня и занимается самолечением. А теперь представьте, что зубной врач себе будет пломбу ставить. Что у него получит-

ся?

Ухмылки на лицах собравшихся говорили о том, что все понимают, что явно ничего хорошего, каждый узнал в себе эти истории.

– Страх. Что без сигарет жизнь не будет прежней, и не просто не будет прежней, но станет непомерно трудной и грустной и потому курильщик игнорирует всё, что могло бы помочь ему стать некурящим, в том числе закрывается, говорит я это знаю, я пробовал и вспоминает как он страдал и потому откладывает следующую попытку на неопределённый срок, куда-то в будущее, которое по понятным причинам не наступает.

– Страх, что у нас не получится. Если ты веришь в то, что у тебя не получится, ты и пытаться не будешь. И все эти страхи цепляют один другой и переплетаются друг с другом, потому без правильной информации, без правильного настроения, устранения путаницы в голове и без понимания того, как работает ловушка, без осознания того, что ты наркоман шансов избавиться от сигаретной зависимости нет!

Наталья вдруг чётко поняла, что часто закуривала сигарету против своей воли, как будто какая-то внешняя сила заставляла её это сделать, вселялась в её разум и руководила её действиями. Часто в такие моменты, когда осознавала, что курит, она спрашивала себя «Зачем я это делаю? Ведь мне же даже не нравится», но так и не находила ответа на этот вопрос. А теперь он вдруг очень чётко и ясно

проявился – потому что её с 13 лет подсадили на наркотик и убедили в том, что это нормально, что без этого наркотика невозможно стать взрослой, невозможно ни радоваться жизни, ни переживать разочарования, ни расслабиться после рабочего дня, ни отдохнуть, ни проснуться, ни пообедать. И Наталья поверила в это. Ещё бы не поверить, ведь её родители делали точно также, её друзья и учителя вели себя также и ещё 90% взрослого населения. Но теперь она чётко видела, что все эти страхи были навеяны сигаретами, и она была полна решимости от них избавиться.

– Когда ты пытаешься бросить с уверенностью, что у тебя ничего не получится, а ещё и в твёрдой убеждённости, что будешь страдать, а страдать ты совсем не хочешь, ты надеешься, что у тебя ничего не получится и это приводит к провалу, поскольку ты ищешь любой повод, чтобы закурить.

– Всё верно, помню я как-то пытался бросить, и я был жутко раздражён, я шёл по улице и меня укусила собака, тогда я сказал себе «Если бы я курил, она бы меня не укусила» и я пошёл купил пачку.

– В моей жизни тоже были подобные истории, самое интересное, я понимаю, что сигареты не решили мою проблему – добавила Маринка.

Участники тренинга стали называть ситуации, когда каждый пытался бросить курить и придумывал своё оправдание, чтобы начать снова и под дружный смех обсуждали все эти причины. Среди причин звучали:

– Автобуса долго нет, я просто не могу вынести этого без сигареты

– Я не знал о чём поговорить на свидание с девушкой и потому купил пачку, чтобы было чем заняться, когда не знаешь, что сказать

– Я еду за рулём только что купленного автомобиля, больше не надо откладывать на него деньги, поэтому я должен курить

– В детстве мы с папой шли в магазин, чтобы купить мне самокат, и у нас украли деньги и потому я курю, чтобы позволить себе тратить свои деньги на себя, чтобы их не украли

Всем было очевидно, что именно страх и зависимость заставляет нас думать подобным образом.

Николай Андреевич заявил:

У меня есть друг, который очень брезгливый, он никогда не пьёт из бутылки, если из нее кто-то попил, никогда не ест из общей тарелки, если кто-то в салатницу залезет ложкой, которой ел салат, он никогда к нему не притронется. Но когда не было сигарет, и кто-то оставит покурить, он курил. Почему в этом случае он был готов отказаться от своих принципов? Потому что страх остаться без никотина сильнее всех остальных страхов, пока ты веришь в то, что будешь страдать.

Наталья наконец задала мучавший её вопрос:

– А как же быть с тем, что мы уверены, что курение убива-

ет и портит наше здоровье, в чём я лично убедилась на своём примере (Глава 1), почему этот страх не останавливает нас?

– Борьба этих двух страхов несомненно есть. Но страх смертельных недугов и болезней это страх далёкого будущего, вы уверены, что это будущее не наступит, если уж с кем-то это произойдёт, то уж точно не с вами, к тому же вы уверены, что сможете в любой момент бросить и потому этот страх не имеет над вами власти. К тому же он является страхом смотреть на правду.

А тез три страха – трёхглавый цербер, приходят сразу и действуют ещё до того, как вы приняли решение бросить курить.

Помните притчу у страха глаза велики? Напомню её сюжет:

Жили-были бабушка-старушка, внучка-хохотушка, курочка-клохтушка и мышка-норушка.

Каждый день ходили они за водой. У бабушки были ведра большие, у внучки – поменьше, у курочки – с огурчик, у мышки – с наперсточек.

Бабушка брала воду из колодца, внучка – из колоды, курочка – из лужицы, а мышка – из следа от пороссячьего копытца.

Назад идут, у бабушки вода трё-ё-х, плё-ё-х! У внучки – трёх! плёх! У курочки – трёх-трёх! плёх-плёх! У мышки – трёх-трёх-трёх! плёх-плёх-плёх!

Вот раз наши водоносы пошли за водой. Воды набрали,

идут домой через огород.

А в огороде яблонька росла, и на ней яблоки висели. А под яблонькой заяка сидел. Налетел на яблоньку ветерок, яблоньку качнул, яблочко хлоп – и зайке в лоб!

Прыгнул заяка, да прямо нашим водоносам под ноги.

Испугались они, ведра побросали и домой побежали.

Бабушка на лавку упала, внучка за бабку спряталась, курочка на печку взлетела, а мышка под печку схоронилась.

Бабка охает:

– Ох! Медведище меня чуть не задавил!

Внучка плачет:

– Бабушка, волк-то какой страшный на меня наскочил!

Курочка на печке кудахчет:

– Ко-ко-ко! Лиса ведь ко мне подкралась, чуть не сцапала!

А мышка из-под печки пищит:

– Котище-то какой усатый! Вот страху я натерпелась!

А заяка в лес прибежал, под кустик лег и думает:

«Вот страсти-то! Четыре охотника за мной гнались, и все с собаками; как только меня ноги унесли!»

Верно говорят: «У страха глаза велики: чего нет, и то видят».

Они все бежали от того, чего боялись, все страхи были в их голове, в реальности не было ничего, они бежали от самих себя. Все ваши страхи по поводу курения они надуманы и в реальности их нет. Вы их создаёте только в своей голове, в реальности боятся нечего. Жизнь без курения намного

приятнее. Это энергия, здоровье, самоуважение, освобождение от рабства, это власть над своей жизнью.

Это хорошая новость. Плохая новость, пока вы в зависимости вы не хотите этого признавать. Шикарная новость, сегодня вашей зависимости конец.

Услышав последнюю фразу, Наталья испытала небывалое облегчение, она была уверена, что так и будет, это вызвало улыбку на её лице и она в своей голове представила цербера с тремя головами из трёх страхов:

Страх, что не получится

Страх, что жизнь уже не будет прежней

Страх смотреть правде в лицо, если её узреть, с этим же придётся что-то делать.

Человек во власти страха не способен действовать рационально и понимать что либо, то, что этот страх не осознаётся только усугубляет картинку. Какое первое правило при катастрофе? Не паниковать, страх вводит мозг в состояние паники, лишняя человека способности мыслить рационально. Поэтому изначально важно избавиться от страха и паники и успокоиться.

Наталья сделала глубокий вдох, чтобы успокоиться и привести мозг в состояние, чтобы он был готов спокойно впитывать информацию и ещё подумала, эти три страза, как Ниф-Ниф, Наф-Наф и Нуф-Нуф. Больше я тебя не боюсь и представила, как она приручает цербера, теперь он мирно дремал у её ног, свернувшись клубочком.

## Глава 7. Неудобные вопросы

– Хотите ли вы курить всю жизнь?

Этот вопрос вытащил Наталью из размышлений о чербре, которого ей удалось приручить и вернул в реальность, она внимательно продолжила слушать.

Если ваш ответ нет, то тогда какого чуда вы ждёте? Что заставляет вас думать, что если вы не бросили вчера, позавчера, или сразу как начали, то бросите завтра?

Наталья поняла, что в реальности каждый день надеялась, что проснётся в один прекрасный день и просто перестанет курить. Ей больше этого не захочется, но прошло уже 20 лет, а этот день не наступил. Она поняла, что такой день не наступит никогда, если сознательно его не приблизить. Она чётко видело, что курение – это ничто иное, как наркотическая зависимость, а зависимость с годами становится только сильнее, поэтому ей захотелось как можно скорее избавиться от неё.

– Как долго вы ждёте подходящего момента чтобы бросить курить? Что заставляет вас верить, что он наступит, если до сих он не наступил?

– Теперь я понимаю, что это тот самый страх, о котором мы говорили, именно он заставляет меня откладывать день, когда я прекращу курить – сказала Марина – когда-то я думала, что это был мой личный выбор курить, но теперь вижу,

что меня жестоко обманули и буквально вынудили стать курильщицей, все мои друзья, родственники, звёзды телеэкрана, я просто оказалась в этой среде, которая давила на меня и обрекла на то, чтобы я попробовала сигарету, а раз это зависимость, то было неизбежно, чтобы я взяла вторую

– Подождите, – воскликнул Николай Андреевич, – как это курение не мой выбор, я сам принял решение курить

– Хорошо, вы понимали все последствия курения?

– Думаю да

– Тогда, когда вы курили свою первую сигарету вы сказали себе:

Я сейчас закую, и с этого момента сигареты будут мне необходимы постоянно, каждый день, просыпаясь первое, что я буду делать, это курить. Каждый раз, когда встречу друга мы с ним обязательно закурим, после еды я собираюсь постоянно курить, я хочу тратить по 130 рублей в день на то, чтобы курить, ведь я не могу представить себе жизнь без сигарет, и я готов к тому, что каждый год это будет стоить для меня на 10% дороже. Я понимаю, что если я закую будут курить мои дети, я проживу на несколько лет меньше, я не смогу без сигареты ни поехать в отпуск, ни дойти до работы?

Было видно, что Николай Андреевич никогда не принимал такого решения, он ответил:

– Нет, я всего лишь хотел понять почему все взрослые курят, выкурил одну сигарету, закашлялся, потом мне предложили вторую и я выкурил её. Помню, что я подумал то-

гда «Какой ужасный вкус, неужели без этого они реально не могут жить?». Вы правы, курить столько лет я точно не собирался, это было просто любопытство, которое переросло в зависимость.

– Именно, рад, что вы это поняли, это понимание ещё на шаг приближает вас к тому, чтобы отказ сигарет был лёгкий. Но продолжим.

Если до того, как ты выкурил свою первую сигарету эти мысли были в твоей голове, значит ты сделал свой осознанный выбор. Но если ты решил только попробовать, что это и после этого стал курить сначала чуть чаще, потом на вечеринках, потом по особым случаям, количество которых постоянно росло, а потом уже на ежедневной основе, то ты попал в зависимость и чем раньше ты это признаешь, тем легче тебе будет бросить.

Кто понимает, что курение не было его выбором, что он просто попал в зависимость, подхватил очень заразную болезнь, от которой нужно излечиться как можно скорее?

– Я понимаю, – сказали ребята почти хором

Давай ещё раз ответим на некоторые вопросы, которые помогут вам понять ваш ли это был выбор:

Когда вы курили свои первые сигареты вы принимали решение, что будете курить всю жизнь или хотя бы до сих пор?

Принимали решение, что я хочу потратить на сигареты 1 млн рублей?

Вы именно в тот момент говорили себе я хочу, чтобы я

не мог сосредоточиться, расслабиться и отдохнуть не заку-  
рив?

Ну что вы все ещё считаете, что это сознательный выбор  
курить?

Ясно, что никто больше считал сигареты сознательным  
выбором, было немного странно это осознавать, у Натальи  
в голове вертелся вопрос «Как могла общество так поступить  
с ней? Ну ведь не могли они не знать, что курение – это за-  
висимость, что если попробуешь одну-две сигареты, то ты  
обречён закурить третью. А если закурил третью, то это она  
неизбежно приведёт и к десятой, сотой и даже тысячной.»  
На этот вопрос у Натальи не было ответа, но сегодня она на-  
деялась его получить. Она почему-то была уверена, что по-  
лучит ответ и на этот вопрос.

– И главное помните, вы ни от чего не отказываетесь, вы  
делаете только получаете то, что сигарета у вас украла в тот  
момент, когда вы впустили её в свой организм. Когда вы по-  
купаете или получаете то, о чём давно мечтали, что вы ис-  
пытываете?

– Радость.

– Вот именно. Поэтому начинайте прямо сейчас радовать-  
ся тому, что вы уже почти некурящий, остались последние  
шаги, которые мы пройдем вместе. Это будет невероятно.

Никто не бросает курить так «О, какой сегодня прекрас-  
ный день, я счастлив, вдобавок к этому счастью брошу ка я  
курить». Хотя возможно если бы мы так делали, то успешных

попыток было бы больше. Мой дядя бросил курить именно так и это очень серьёзно подтолкнуло меня к пониманию того, как бросить курить не только мне, но и каждому курильщику.

Ответьте честно, вы хотите курить до конца своей жизни?

Конечно же нет.

А когда курили первую сигарету вы говорили себе, я сейчас начну и буду курить в течение 15 лет, а потом брошу?

Уверен, что нет.

Курение не ваш выбор, но быть некурящим ваш. Что приятнее действовать по своей воле себе во благо или выполнять чужую волю себе во вред?

Наталья хотела выполнять свою волю, действовать себе во благо. С этого момента она знала, что курение не было её выбором.

– А ещё смотрите, угадаю ваши мысли. Вы часто думали на тему что надо бы бросить, но каждый раз говорили себе, что сегодня я не готов завтра будет легче? Сколько прошло со времени, когда вас посетила эта мысль? Если не сделать этого сейчас, то до следующей попытки пройдёт 5—10 лет.

– Почему так происходит? – Спросила Маринка

– Потому что бросить курить вы хотите только тогда, когда столкнётесь с какими проблемами, вызванными курением – проблемы со здоровьем, нехватка денег, ссора с близким из-за курения, штраф за курение, пятна на зубах или что-то ещё. Это вызывает у вас стресс, в стрессе вашим

стремлением является схватиться за сигарету, вы говорите себе, что как только он пройдёт я брошу курить. Как только причина, по которой вы хотели бросить курить проходит, вас поглощает текучка и желание бросить пропадает, ведь его ничто уже не вызывает, поэтому это замкнутый круг, пока вы в стрессе вы не можете бросить курить, как только он проходит, у вас нет повода, чтобы бросить. Но сегодня вы точно это сделаете.

Единственная причина, которая может вам помещать это сомнения и неуверенность, поэтому я вас прошу сейчас довериться мне и сделать так я говорю. Вы чувствуете, что я говорю правду и действую в ваших интересах, просто не можете не чувствовать. Поэтому поверьте мне, и вы станете некурящим человеком.

Помните, что вы ничего не теряете от того, что вы доверитесь мне в этом вопросе. Если вы перестанете курить и поймёте, что я не прав, вы всегда сможете начать снова. Но если я прав, то представьте насколько улучшится ваша жизнь и это стоит того, чтобы рискнуть.

Готовы довериться мне и пройти этот путь до конца?

## Глава 8. Что чувствует курильщик

– Посмотрим глубже на процесс попадания в ловушку.

Курильщик попробовал одну сигарету и думает «Они же такие отвратительные, я точно никогда не буду курить, мне это не нравится, не понимаю зачем они курят».

Потом ему друзья предлагают снова покурить, и он не хочет выделяться из толпы или обидеть друзей, поэтому объясняет себе то, что берёт вторую сигарету так: «Я не стал зависимым, не будет ничего страшного если я закурю ещё раз, я ведь курю лишь за компанию, чтобы не обидеть друзей». И он реально верит в это. В какой-то момент он снова встречается с друзьями и в голове всплывает воспоминание, как вместе с другом он курил, и он говорит: «Может покурим», а друг как будто ждал этой фразы надменно отвечает «теперь твоя очередь покупать сижки, я всегда их покупаю».

В этот момент человек начинает думать «Он действительно угощал меня, я курил его сигареты пять дней, это всё равно, что он бы меня содержал, я куплю пачку, чтобы расчитаться с другом, не хочу быть должным». Пачка есть, он уже может покурить один, объяснив себе это хоть чем вплоть до того, что просто нечем заняться почему бы мне не покурить. Если это кальян, то сначала нам друг предлагает попробовать, это создаёт иллюзию, что его действительно не заботит сколько это стоит. А когда мы уже третий четвёртый раз

идём с ним курить, он уже предлагает нам скинуться, ведь ты выкурил не меньше, чем он. Так человек стал заядлым курильщиком, но до сих пор убеждён в том, что у него зависимости нет и его выбор сейчас курить и он себе рассказывает «Я покурю пока не закончится пачка, потом до конца недели, месяца, или до конца лета, ах лето уже прошло, ну новый год отличный повод, чтобы начинать перемены в жизни, поэтому в новый год я брошу курить», когда наступает эта дата, мы отодвигаем её до следующей и продолжаем поддерживать в себе убеждение, что сами выбрали курение.

– Так было и у меня, – сказал Николай Андреевич, – и это желание закурить казалось таким естественным, что я не обращал на него внимания и воспринял, как должное. Сейчас я вижу, что это равносильно тому, что я бы босиком в холодный день вышел на улицу встал в лужу и говорил себе, я постою в этой луже до одиннадцати вечера, а потом выйду из неё.

– Отличная аналогия, Николай Андреевич, именно так оно и есть на самом деле. Курение ничего не даёт вам, вскоре вы в этом убедитесь.

Курильщик рассказывает себе такие истории до тех пор, пока не случится в жизни что-то, что заставит его попытаться бросить курить:

– Нехватка денег

– Появилась одышка

– Спалился перед родителями, если он живёт не в нашей

стране

– Стал встречаться с девушкой, которая не курит

После того, как он попытался и у него ничего не получилось, даже в этот момент зачастую он продолжаешь рассказывать, что ему просто нравится курить и потому он будет продолжать, он отказывается верить, что у него зависимость. Он уже просто не в состоянии представить, как можно жить без преимуществ курения. Ему реально кажется, что жизнь без сигарет не имеет смысла, она уныла и беспросветна, он чувствует, что лишается чего-то, к тому же друзья вокруг курят и говорят, что смогут бросить, когда захотят, пока же им нравится или это привычка и потому они курит. Курильщику хватает этого для того, чтобы убедить себя, что и у него нет проблемы, что ему просто нравится и когда это перестанет нравиться, он бросит.

Если некурящий слышит те, преимущества, которые курильщик называет, как о положительных моментах курения, ему в этот момент становится смешно.

Но для любого курильщика эти преимущества звучат реально, пока он не услышит их со стороны. Все его преимущества звучат обычно как-то так:

Как мне проснуться и не закурить?

Как мне ответить по телефону и не закурить?

Что я буду делать, если буду ждать автобус, а его долго не будет?

Или, если я пойду на свидание, мне будет нечего сказать

и я не смогу закурить в этот момент, чтобы как-то заполнить паузу?

Или я еду за рулём своего автомобиля, ветер приятно обдувает меня, солнце нежно ласкает кожу, как же мне пережить такое без сигареты?

Некурящий человек имеет все эти преимущества без сигареты, он просыпается без ужасного запаха изо рта, полным сил и с мыслями о том, как он хочет провести день.

Говорить намного удобнее без сигареты, дым не летит в глаза, ты не дымишь в лицо собеседнику, твои зубы белые, а дыхание приятное.

Незнакомому человеку можно сказать, что ты пока не особо представляешь о чём с ним можно поговорить и просишь рассказать его о своих интересах, чтобы найти общие точки соприкосновения.

На отдыхе можно наслаждаться именно отдыхом, поправить своё здоровье, а не гробить его сигаретой.

И это далеко не все примеры. Но реальная причина одна и пришла пора нам её разобрать.

## Глава 9. Почему же мы курим?

– Итак, друзья, если вы готовы, то давайте разберём почему же мы хотим курить

– После той информации, которую я получил, я уже не так сильно хочу курить, мы всё это время говорили о сигаретах, но я даже не подумал о том, чтобы закурить – сказал Николай Андреевич

– Это хорошо, но мы только начали, впереди ещё много интересного, прежде чем перейти к ответу на этот вопрос, я хочу, чтобы вы ответили на несколько вопросов:

– Почему вы курите?

– Я так расслабляюсь

– Это помогает мне отвлечься от проблем

– Я так делаю перерыв, расслабляюсь

– Без сигарет я чувствую, что чего-то не хватает

– Я не могу сосредоточиться без сигареты

– После еды это помогает мне почувствовать полное удовлетворение от еды

– Сигарета помогает мне проснуться, это мой утренний ритуал

– Не знаю, я просто курю автоматически

– Когда у меня стресс, это вроде бы мне помогает

Читателей книги, я также попрошу ответить на этот вопрос, почему вы курите?

– Сколько разных историй, хорошо, следующий вопрос

– Вы желаете своим детям только самого лучшего?

– Конечно, я хочу, чтобы у моих детей была лучшая жизнь, лучшее образование, лучшее питание, я несомненно желаю своим детям только лучшего

– Странный вопрос, это же очевидно, что все хотят своим детям только лучшего

– У меня пока нет детей, но думаю, что хотела бы для них самого лучшего – сказала Маринка

– Тогда скажите, вы хотели бы, чтобы курили ваши дети?

– Нет, конечно же нет – все собравшиеся в один голос утверждали, что хотели бы, чтобы их дети не курили, только Максим сказал:

– Я думаю у моих детей должен быть выбор, но я предпочёл бы, чтобы они это не делали

– А как же те преимущества и причины, которые вы перечислили? Неужели вы не хотите, чтобы у ваших детей было это замечательное средство, которое поможет им расслабиться, сосредоточиться, отвлечься от проблем, пережить стресс, чувствовать себя полноценно после еды, проснуться утром?

Наталья вдруг совершенно по-другому посмотрела на свои причины курения, относительно у неё не было сомнений, что сигареты ей необходимы, что она потеряет реальный смысл в жизни, если прекратит курить, но глядя на своих детей она чётко понимала, что всё это иллюзия, её

дети живут полноценно и у них гораздо больше энергии, когда они садятся за уроки, они полностью сосредоточены, они переживают сложную пору экзаменов и сигареты им не нужны. Она ясно поняла, что всё, что она приписывала к преимуществам курения было у неё до того, как она начала курить и только после этого у неё появилась потребность в сигаретах. Она видела, что эти преимущества лишь иллюзия, навязанная наркотиком.

Владимир Андреевич тем временем продолжал:

– Скажи почему ты не нуждался в курении до тех пор, как попробовал его?

– Почему на курение удалось подсадить людей только тогда, когда стали доступны средства массового промывания мозгов – телевидение, радио, газеты?

– Мне кажется, что потому что все со стороны понимают, что это глупо, но когда множество людей, в том числе люди, на которых мне бы хотелось быть похожей делают это, курение уже не выглядит таким глупым занятием

– В точку, это принцип социального доказательства хорошо описанный Робертом Чалдини в его книге психология влияния, если мы в чём-то не уверены, мы смотрим на других людей и если они тоже так делают, это нам кажется верным решением. Курить можно только ради одной цели, чтобы бросить и осознать, как приятно этого не делать, но даже это не повод.

Дети слышат это вредно, но мы это делаем и значит в этом

что-то есть, запретный плод, они пробуют чтобы понять, что это, но зависимость наступает сразу выкурив одну сигарету немного проще позволить себе ещё одну и барьер падает, для человека это становится нормой окно овертона.

У каждого человека есть порог действия, пока ты не переступил его, тебе легко жить праведной жизнью (в твоём понимании).

Например, ты не куришь и думаешь, что никогда не будешь, но друг предлагает тебе сигарету, и ты думаешь попробую одну, да курение убивает, но одна сигарета не убьет, я выкурю только одну и больше не буду, хуже от этого точно не будет, интересно же, что это такое.

Пробуешь.

После этого порог действия понижается и взять следующую намного проще. Ты говоришь себе: «Я же на стал зависим, не заметил вреда для здоровья, к тому же так закружилась голова, такие интересные ощущения», к тому же первую сигарету тебе явно дали просто так, поэтому это никак не отразилось на твоём кармане.

Взял.

Порог действия стал ещё ниже

Поэтому взять каждую следующую становится проще, а после третьей это уже зависимость, поэтому порог действия падает просто в пол

Если речь не о зависимости, а скажем о мате, ты не матерись, а потом пересказываешь чью-то речь и она с матом,

и ты думаешь «ну ничего страшного не будет, я один раз, тем более это не мои слова, я просто пересказываю, чтобы не потерять смысл», второй раз уже где-то разозлился и сказал, а потом мат уже часть твоей жизни, меняется самоидентификация и ты уже не воспринимаешь себя как некурящего, хотя сознательно можешь ещё продолжать думать, что я не курю.

Тем более вреда сразу не видно, он очень медленно проявляется, а новые неизвестные ощущения сразу же видны и к тому же закрываются основные потребности, в разнообразии, значимости (Мы их разберём в главе) я покурил, а ты нет, серёжка курит и я тоже.

Итак, после третьей сигареты образовалась зависимость, которую мы пока не осознаём, как зависимость, просто как желание курить, которое очень похоже на голод и потому кажется естественным. После этого появляется второй цербер, который намного сильнее первого цербера. Вот три его головы:

1. Никотиновая зависимость, которая активизирует
2. Ложные убеждения, которые нам навязали
3. Страх



Каждая голова питает следующую. Голову и так по кругу. Из-за зависимости у вас появляется желание курить, что активирует в голове всё, что вы слышали о курении с самого детства, физическая зависимость служит только катализатором для того, чтобы активировать психологическую зависимость – как я буду расслабляться, это помогает мне сосредоточиться, если бросить курить, будешь страдать, а никто не хочет страдать и это порождает страх, который мы разобрали в главе 6 и этот страх заставляет нас желать следующую сигарету и поддерживать в себе зависимость. Подробнее зависимость и её воздействие мы разберём в главе 14.

Из-за совокупности этих факторов появляется причина

курения в том, что мы верим, что без сигареты не сможем справиться со стрессом, расслабиться, отдохнуть, встретиться с друзьями, выпить пиво, сходить в магазин.

Зависимость вызывает не сам наркотик, а иллюзия того, что вы получаете от него что-то реальное без чего жизнь не имеет смысла.

Спросите любого курильщика почему он не бросит, он не скажет потому что это вызовет страдания он говорит «как мне встретиться с друзьями», или куда то, решить сложную задачу, порезать определенный участок дороги, ответить на телефон, выпить утренний кофе.

Это показывает, что курильщик верит, что что-то получает от сигарет, пока вы в это верите, вы не сможете доказать себе обратное, поэтому вам нужно избавиться от всех ложных убеждений относительно сигарет и понять, как работает ловушка, а которой вы оказались.

Когда речь идёт о зависимости преимущества предмета вожделения сильно преувеличиваются, в то время как недостатки столько преуменьшаются.

Это иллюзии, которые мы развеем, пока же я попрошу вас сделать первый перекур. Но не просто выкурить, а в процессе курения проанализировать свои ощущения и задать себе следующие вопросы:

Что изменилось в моих ощущения?

Что мне в этом нравится?

Действительно ли мне это нравится?

Выкурите сигарету и принесите с собой окурок. Это обязательно.

Все шесть человек, пошли в специальное помещение, предназначенное для курения.

– А этот парень знает о чём говорит – сказала Маринка  
Наталье

– Ну конечно, он же тебе нравится

– И вовсе не поэтому, просто он реально знает свой предмет.

– Ещё бы он же изучал 2 года всё, что связано с курением, работой мозга, воздействием зависимостей, изменением сознания, когда в организм попадает наркотик, а потом полгода потратил на то, чтобы собрать это в программу, которую мы сейчас с тобой проходим.

– Я тебе рассказывала, как мы познакомились?

– Нет, расскажи

– Я познакомилась с мужчиной, он был очень галантным, но потом, когда я не пустила его к себе он сказал: «Я потратил на тебя сегодня столько денег, я просто заслужил секс»

– Интересное понимание, его же никто не заставлял из тратить

– Вот и я о том, же, но это очень меня разочаровало, и я отправилась в бар, чтобы успокоиться и выпить немного. Но выпила много.

– Так обычно и бывает

– Ко мне пьяной стал приставать другой мужчина, я пы-

талась его отшить, но он схватил меня, а Владимир подошёл и сказал: «Спасибо, друг, что присмотрел за моей дамой, дальше я сам» и это мужчина отстал

– Какой храбрый поступок

– После этого он отвёз меня домой, довёл до квартиры, я предложила ему выпить со мной, а он сказал, что не пьёт, но от чая не откажется, меня это удивило, ведь все пьют, а он спросил меня, почему я сегодня решила выпить, я рассказала ему о своих причинах, после этого он спросил, а в других ситуациях ты пьёшь? Тогда я ответила, что пью не только когда проблемы, он ответил «Хоть раз, когда ты пыталась утопить горе в алкоголе, хоть одна проблема была решена?», тогда задумалась и сказала: «Нет, но появлялась вторая в виде похмелья, непристойного поведения, но проблему никуда не девалась», он дал мне свою визитку и сказал, если я захочу решить свою проблему с алкоголем, приходите к нему.

– Так у него есть ещё программа по избавлению от алкогольной зависимости?

– Да, и я прошла её ещё полгода назад, неужели ты не заметила, что я уже полгода не пью ни на мероприятиях, ни на вечеринках

– Если честно нет, ты всегда такая весёлая и открытая, что я думала, что ты выпила свою норму и на этом остановилась

– Ха-ха, ты хоть раз видела человека, который всегда пьёт только свою норму и не бывает в ужасном состоянии?

– Пожалуй нет, каждый периодически перебирает лишне-

го

– Вот именно, я прошла его программу и теперь совершенно счастлива, что я могу наслаждаться любым мероприятием, при этом оставаться в полном сознании

– У моего мужа есть проблемы с алкоголем, я обязательно отправлю его к Владимиру Андреевичу

– Обязательно отправь

– Мы же курить пришли. Все уже покурили, а мы стоим тут болтаем, не хорошо заставляя людей ждать

– Ой, я и забыла, давай сигареты

Наталья, затянулась и почувствовала, что вкус у сигареты ужасен, захотелось её выкинуть, но она продоолжила и спросила себя: «Действительно ли мне это нравится?» и сама себе ответила: «Конечно же нет, эти два часа всё было великолепно, но теперь наступала лёгкая апатия и слабость, которой раньше она не замечала после выкуривания сигареты»

– Ну как тебе – спросила она Маринку

– Ужасно, я так рада, что мы здесь, сегодня конец этому ужасу

– Бычок не забудь

– Ой, точно, пойдём, нас наверняка уже ждут

– Слушай, а ты думала, почему нас приучают к курению с детства, ведь в этом явно нет никакой пользы?

– Думала, но мне не нравятся те выводы, к которым я пришла

– Владимир обещал рассказать нам, зачем это делает

– Очень бы хотелось узнать

Девушки зашли в комнату и отправились на свои места

– Ну что, накурились? – прозвучал голос Владимира?

– Лучше бы я этого не делала

– Все взяли бычки?

Кивки в знак согласия.

– Теперь я попрошу вас поднести чинарик к носу и сделать смачный вдох. Знаю, звучит странно, но так надо сделать (то же касается и читателей).

Наталья увидела отвращение на лицах других участников группы и тоже поднесла к носу свой чинарик, почувствовала отвратительный запах и тут же отёрнула от носа эту гадость, посмотрела на фильтр, он был весь коричневый.

– Ну ка, нравится?

– Нет, это ужасно.

– Неудовлетворённость – это хорошо, когда вы не чувствуете удовлетворённость, вы не будете ничего делать. Поэтому радуйтесь тому, что вы не удовлетворены тем, что вы курите.

Удовлетворённость заставит вас деградировать и ничего не делать для развития.

– Готовы продолжать? Перейдём к следующей теме

## Глава 10. Хочу быть курильщиком или некурящим?

Прежде, чем перейти к этой теме, расскажу вам притчу про Будду, которая по существу отражает смысл проблемы курения, почему курильщик, видя вокруг счастливых некурящих людей, сам в прошлом будучи некурящим, не может бросить курить.

«Будда остановился в одной деревне, и толпа привела к нему слепого. Один человек из толпы обратился к Будде:

– Мы привели к тебе этого слепого потому, что он не верит в существование света. Он доказывает всем, что свет не существует. У него острый интеллект и логический ум. Все мы знаем, что свет есть, но не можем убедить его в этом. Наоборот, его аргументы настолько сильны, что некоторые из нас уже начали сомневаться. Он говорит: «Если свет существует, дайте мне потрогать его, я узнаю вещи через осязание. Или дайте мне попробовать его на вкус, или понюхать. По крайней мере, вы можете ударить по нему, как вы бьёте в барабан, тогда я услышу, как он звучит». Мы устали от этого человека, помоги нам убедить его в том, что свет существует. Будда сказал:

– Слепой прав. Для него свет не существует. Почему он должен верить в него? Истина в том, что ему нужен врач,

а не проповедник. Вы должны были отвести его к врачу, а не убеждать. Будда позвал своего личного врача, который всегда сопровождал его. Слепой спросил:

– А как же спор? И Будда ответил:

– Подожди немного, пусть врач осмотрит твои глаза.

Врач осмотрел его глаза и сказал:

– Ничего особенного. Понадобится самое большее полгода, чтобы вылечить его.

Будда попросил врача:

– Оставайся в этой деревне до тех пор, пока не вылечишь этого человека. Когда он увидит свет, приведи его ко мне.

Через полгода бывший слепой пришёл со слезами радости на глазах, танцуя. Он припал к ногам Будды.

Будда сказал:

– Теперь можно поспорить. Раньше мы жили в разных мирах, и разговор по существу был невозможен».

С курящими всё происходит также, пока она курильщик, он уже забыл как здорово быть некурящим, его жизнь, которую он помнит полна курения, все события, которые он может вспомнить каково это быть некурящим и потому рассказывает о преимуществах курящей жизни, все его преимущества звучат так:

Как говорить по телефону без сигареты

Как устроить перерыв и не покурить

Как я буду ехать за рулём автомобиля, будет светить солнце, рядом любимая девушка, и как мне пережить такое

без сигареты. Но некурящий все эти преимущества имеет и без сигареты, он понимает, что она своим запахом, вкусом и вредным воздействием делает жизнь невыносимой.

Но курильщик не видит этого света, точнее не помнит. Он, как гоголевский Вий, не может сам поднять свои веки и увидеть истину, свет, исходящий от жизни без сигарет. Сигареты плотно закрывают ему глаза, моя задача открыть вам их, чтобы вы увидели этот свет и почувствовали на себе его воздействие. После этого вы просто не захотите вернуться в это мрачное царство, вам даже не надо будет бросать курить, вы просто перестанете это делать и больше не сможете попасть в эту ловушку. Но, если вдруг, по каким-то причинам окажетесь в ней, вы будете это очень ясно видеть и сделаете всё, чтобы из неё выбраться.

Наталья, уже видела, что она в ловушке, которую её заманили против её воли, она слушала очень внимательно, что даже не сразу заметила, что Маринка уже третий раз дёргает дёргает её за плечо.

– Чего тебе?

– Мне кажется мои глаза уже открыты

– Мне тоже так кажется, сначала я немного скептически относилась к этой затее и не могла поверить, что кто-то сможет убедить меня, что у меня нет потребности в сигарете, теперь же я вижу, что он подбирается всё ближе к моему пониманию, уверена, что сегодня моему курению конец

– Нашему курению

– Девочки не отвлекайтесь  
– Ты заметила, какие у него пухлые губы?  
– Губы как губы  
– А я говорю пухлые  
– Хорошо пухлые, а теперь слушай  
– Все понимают, что курить глупо, это реально не приносит удовольствия, отвратный вкус, мерзкий запах от тебя, изо рта, от одежды, прокуренная квартира, машина, воротит нос жена, в обществе среди некурящих сторонятся, ссоры с людьми из-за того, что им отравляешь воздух, да ещё и стоит это сейчас слишком уж дорого. Поэтому для оправдания всего этого нам нужно рациональное объяснение, которое оправдывает нас в своих и чужих глазах. И у каждого оно своё. И в разные периоды времени оно меняется. Вспомните два раза я просил вас назвать причины почему вы курите, и вы оба раза назвали разные причины. Потому что подсознательно каждый понимает, что лучше бы ему быть некурящим, потому что реальных причин для курения у него нет. Потому чаще всего человек называет разные причины, как правило подслушанные у другого курильщика.

Расскажу историю, когда я бросил курить, я сообщил об этом маме, чтобы она тоже бросила курить, на что она мне сказала, что у неё есть причина курить – она работает в училище, где во время перемены в учительской все учителя сплетничают, и чтобы не быть вовлечённой в эти сплетни, она выходит покурить. И это при наличии своего кабинета.

та, в который она могла просто уйти и не быть вовлечённой в эти сплетни, но эта история оправдывала её в её собственных глазах, но очевидно для некурящего, что это бред.

В итоге, когда она уволилась из училища, этой причины не стало, и она придумала новую – когда к мне приходят ученики заниматься английским, она даёт им какое-то задание и пока они его делают, она может покурить.

В летний период учеников не так много и это оправдание тоже ушло, тогда она сказала: «Если я смотрю фильм и начинается реклама, что мне делать, пока она идёт?». Из этой истории очевидно, что чтобы не происходила в жизни курильщика, он всегда найдёт оправдание своего курения и эта история не для окружающих, а для самого себя, чтобы иметь причину для курения и не чувствовать себя глупо. Все курильщики рассказывают такие истории, как правило они сводятся к следующему:

Я устал мне надо покурить. Ты всегда куришь только когда устал?

Мне скучно, надо покурить. Тогда почему во время просмотра фильма или работы, когда тебе явно не скучно, и ты занят делом, зачем ты куришь в это время?

Я злой, надо покурить, не трогайте меня. Ты злой очень малую часть своей жизни, но если лишить человека возможности покурить, он точно станет злобным и раздражительным.

Я давно не курил, мне надо покурить. Почему некоторые

курильщики могут покурить сразу несколько сигарет или если покурил, и через 15 минут зовут снова, зачем он идёт?

О я только проснулся, надо покурить. Но ты и в течение всего дня продолжаешь курить.

Пью пиво, надо покурить \*зачем куришь без пива?

Встретился с другом, для разговора надо покурить \*как некурящие говорят? Как ты говорил раньше?

Многие уверяют, что им нравятся только сигареты после обеда или утренние, тогда зачем курятся все остальные?

У тебя не было зависимости пока ты не начал. Её породил именно никотин. И единственная причина почему ты куришь – это получение никотина, которое подкрепляется ложными убеждениями и страхами, которые мы разобрали в прошлых главах. Всё остальное только оправдания и повод покурить, но никак не причины.

И ни один курильщик этого не замечает, потому что это очень постепенный процесс и желания выглядят естественно. Ты куришь первую сигарету, никотин начинает выходить из тела и образуется дискомфорт в лёгких, ощущение, что чего-то не хватает, это состояние мы в дальнейшем будем называть никоголод или пустота. Если в этот момент ты покуришь вторую, мозг быстро улавливает, что ты покурил и пустота прошла. Поэтому когда пустота образуется снова, он посылает тебе мысль: «а почему бы не покурить?». Не потому что тебе надо или нравится курить, а чтобы не испытывать это ощущение пустоты. И это почти не отличимо

от естественных желаний, и потому ты думаешь, что сам сделал выбор курить потому что тебе нравится. Но на самом деле это не удовольствие, а избавление от дискомфорта, которого бы не было, если бы ты не начал курить. Только избавление от никоголода заставляет мозг желать сигарету, но мозг человека устроен так, чтобы оправдать любое решение, которое он принял (подробнее можно почитать Владимир Курпатов Красная таблетка). Быть курильщиком значит всю жизнь гоняться за состоянием, которое у некурящего есть всегда.

Важный вывод, который надо запомнить, курение, если ты ещё не стал курильщиком, это лишь желание понять почему все взрослые курят, если ты уже стал курильщиком, то это попытка стать таким, каким ты был до того, как начал курить. Выкурив сигарету никоголод проходит и на час человек чувствует себя так, как тогда, когда был некурящим, если не считать отвратительного запаха и ощущения, что в лёгких яд.

Что лучше бесконечная гонка за призрачным счастьем, которое никогда не наступит, только на краткий миг или получить настоящее счастье и увеличивать его на протяжении жизни?

Перестав курить, твои мысли очистятся и вместо того, чтобы думать о сигаретах, ты будешь думать о своих истинных желаниях и путях их достижения. Здесь должен быть мой рисунок о мыслях курильщика и некурящего

Понятна идея? Мы курим все по одной причине – изба-

виться от голода и почувствовать себя как до первой сигареты, но придумываем каждый своё оправдание, которое меняется в зависимости от настроения, времени и обстоятельств.

Однако только одна причина – утоление никотинового голода, которое вызвано

1. Никотиновой зависимостью
2. Тем, что нам с детства запудривают мозги по поводу сигарет
3. Страхом, вызванным этими убеждениями

Но в реальности физических проявлений почти нет, кроме лёгкого ощущения пустоты в лёгких. По большей части это мысленные мучения. Наркотик бьёт тебя твоими же силами. Твоими собственными мыслями. Через призму зависимости они искажаются и становятся теми, что есть, я страдаю без сигарет, мне нужно покурить и т. д.

Для оправдания причины почему вы курите, вы придумываете себе историю (или берёте известную которая больше всего подходит вам в данной ситуации), которую вы себе рассказываете. Вы настолько к ней привыкли, что считаете, что это правда. Но эта история, которую вы придумали во власти убеждений зависимости. Вам надо изменить убеждения, помните вначале мы говорили об убеждениях? И тогда вы придумаете новую историю, которая освободит вас из этого рабства. В конце занятия она будет у всех.

На самом деле неважно, какие негативные проявления

несет в себе явление, потому что страх лишиться положительных сторон всегда сильнее, пока они кажутся вам реальными, и вы получаете с них воображаемые дивиденды.

Или другими словами, вы курите не только потому, что это весело, а еще и потому, что не можете прекратить.

Мозг приносит пользу только если его правильно использовать, я ваш участок мозга который отвечает за сигареты перестрою так, что вы будете думать как некурящий и это правильное использование мозга. Мечтать бросить курить и при этом искать любые оправдания чтобы продолжать чрезвычайно глупо. Поэтому с этого момента мы договоримся, что мы больше не ищем оправданий своему курению и принимаем за аксиому, что мы курим только по той причине, что ввели в свой организм никотин и это вызвало у нас зависимость. Ок?

Но в жизни каждого человека наступают ситуации, когда он решает бросить курить.

В молодости нас заставляет бросить курить деньги, потом подорванное здоровье, потом ненависть к себе. Недопустите возникновения такой ситуации.

Важная мысль несмотря на то, что все курильщики хотят бросить курить, они постоянно откладывают день, когда это сделают. И заставляет нас вести так страх, вызванных зависимостью, ощущение, что мы и жизнь не будет прежней.

Слышали такое выражение дорога в когда-нибудь ведёт в никуда?

По моей практике коучинга добиваются успеха та небольшая часть, которая делает дела не откладывая. Не тянет до последнего, не гонится за сиюминутным удовольствием, не рассказывает себе истории в стиле «Ой, не сейчас, сейчас у меня сложный период». Просто берёт делает.

К тому же вам почти ничего не надо делать, 90% работы я сделал за вас, всё что от вас требуется это присутствие, желание и блокнот с ручкой. И в самом конце вы нажмёте на эту волшебную кнопку бросить курить и станете некурящим, как это сделали уже десятки людей до вас.

Если вам курить хочется сейчас, а бросить когда-нибудь потом, то вы обрекаете себя на то, чтобы курить всю жизнь.

К тому посмотрите на свою жизнь, где вы ещё поступаете подобным образом? Где вы ещё рассказываете себе подобное?

Нужно запускать бизнес, я ещё не готов, у меня нет знаний, не сезон, рынок переполнен.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.