

A close-up photograph of several dandelion seed heads against a light, warm background. The seed heads are in various stages of maturity, with some showing the delicate, feathery structure of the seeds. The lighting is soft and directional, creating a sense of depth and highlighting the intricate details of the plant.

Павел Маяк

Я курил 20 лет

Павел Маяк
Я курил 20 лет

«Автор»

2026

Маяк П.

Я курил 20 лет / П. Маяк — «Автор», 2026

Я хочу поделиться своей историей о том как я бросил курить после 20-ти лет этой пагубной привычки. Надеюсь что эта книга поможет людям проще пройти путь к свободе от сигарет. Я создал уникальный рецепт для максимально простого и лёгкого отказа от курения, собрав и проработав все нюансы и опасности которые могут подстергать человека решившего ступить на эту дорогу роста и здоровья. Сила духа есть у всех и ты точно справишься, удачи, мой друг.

© Маяк П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Начало	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Павел Маяк

Я курил 20 лет

Начало

Если ты это читаешь, значит тебе надоело курить и ты очень хочешь бросить. Скорее всего у тебя уже была череда неудачных попыток и ты перепробовал всё и отчаялся, возможно ты думаешь что теперь будешь идти с сигаретой по жизни всегда, но я вынужден в этом тебя огорчить - используя данный метод тебе всё-таки удастся это сделать - победить эту зависимость.

Когда-то я тоже думал что буду курить всю жизнь, но в какой-то момент почувствовал силу и самое главное желание, бросить курить. Я курил 20 лет, с 13 до 33 лет. Это самые продуктивные годы жизни человека, когда он всему учится и развивается, но я об это тогда знал не много. Я родился в маленькой деревне в Казахстане в 1981 году, это было удивительное время, закат Советского союза, пионеры, очереди и место - целина золотых ковыльных степей, озёра, реки и огромное небо какого нет ни где на земле. Как я помню все взрослые мужчины курили и это было нормой. Отец мой тоже курил и дед курил. И вот я стремясь стать таким же взрослым конечно же начал курить, сначала не было удовольствия, даже наоборот, тошнота и отвратительный вкус, но потом как то привык, это же по взрослому, это серьёзно.

Однажды мама учуяла запах табака от меня, и рассказала отцу, я думал мне конец! Но отец меня не ругал, а сказал что мне самому решать, я был очень удивлён, конечно я несколько дней не курил, но потом снова продолжил и меры конспирации пришлось усилить в разы. Сегодня думаю что отцу следовало «повлиять» на меня так чтобы я забыл про сигареты навсегда, но как уж случилось. По прошествии многих лет, один мой знакомый рассказал мне свою историю о том как он в юности попался отцу с сигаретой. Отец молча взял его за руку и отвёл на задний двор где кололи дрова, взял топор, положил его руку на пень и воткнул топор рядом с его рукой! Это произвело на него, мягко говоря большое впечатление и он больше никогда не курил. Никогда. Я не ни в коем случае не призываю вас так поступать со своими детьми, при это думаю что некая суровость в данном случае может сыграть ключевую роль, особенно на начальном этапе привыкания.

И я продолжал курить - школа, техникум, служба в армии прошли с верной подругой - сигаретой! После армии я курил уже не прячась от родителей, да и они меня уже не ругали. Именно тогда появилась первая мысль бросить, именно мысль а не желание. Настоящее желание появилось гораздо позже, когда я уже был женат 5 лет и дочери моей было 4 года. Жене конечно не нравилась эта моя вредная и затратная привычка. Пришлось усилить меры гигиены, поскольку запах от курящего человека мягко говоря ужасный! Я мыл руки и чистил зубы после каждого курения когда был дома, курил только на улице, что бы одежда не пахла, но это не сильно помогало. Я пытался бросить несколько раз, но меня хватало максимум на неделю и я снова дымил как паровоз. У меня был ужасный кашель по утрам, мне самому уже стал противен запах табачного дыма, но я продолжал курить день за днём.

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.