

The background of the image is a close-up, low-angle shot of several dandelion seed heads. The seed heads are in various stages of maturity, with some showing the characteristic white, feathery pappus. The stems are thin and brown, and the overall color palette is a mix of light beige, cream, and soft brown tones, creating a delicate and ethereal atmosphere. The text is overlaid on this background in a bold, red, sans-serif font.

Павел Маяк

Я курил 20 лет

Павел Маяк

Я курил 20 лет

<https://litres.ru/74079243>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Начало	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

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.