

18+

БАРИВАРА СУМЕНКОВА

Пауза

ПРАКТИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ
ОТ КУРЕНИЯ



Варвара Суменкова

**Пауза. Практика
освобождения от курения**

«Издательские решения»

Суменкова В. А.

Пауза. Практика освобождения от курения / В. А. Суменкова —
«Издательские решения»,

Эта книга не будет пугать вас страшными диагнозами. Вместо этого она даст вам чёткий инструмент — метод замещения, который превращает отказ от сигарет измучительной борьбы в осознанный процесс замены одной привычки на другую. Никаких волшебных таблеток — только работающие техники, основанные на психологии поведения и личном опыте тысяч людей. Прочтите — и сделайте первый шаг к жизни без никотина.

© Суменкова В. А.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	7
Курение циклично, монотонно и вредно	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Пауза

Практика освобождения от курения

Варвара Антоновна Суменкова

© Варвара Антоновна Суменкова, 2026

ISBN 978-5-0070-5753-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вступление

Я курила. Курила много лет. Повторяла раз за разом: «Я не могу без этого. Я не знаю, как это исправить. Никто не знает, как это исправить. Я хочу этого». Оно меня разрушает — и оно мне нравится. Оно мне помогает — и оно меня держит на плаву.

Вдох. Выдох.

Когда я перестала замечать запах? Не помню. Когда я перестала замечать вкус? Не помню.

Вдох. Выдох.

Разве у меня не может быть своих маленьких соблазнов?

Вдох. Выдох.

Мысли текут, как река, когда я курю.

Вдох. Выдох.

Неужели я не могу научиться дышать, как здоровый человек?

Вдох. Выдох.

Как много слов для этого нужно?

Пауза.



Курение циклично, монотонно и вредно.

Курение циклично, монотонно и вредно

Курение табака началось примерно в V—III веках до н. э. у южно-американских индейцев. На сайте одного из табачных брендов упоминается, что так они защищались от колдовства и диких зверей. В 1705 году Пётр I впервые ввёл привычку курить табак среди дворян, и в то же время стали открываться фабрики по его производству. Мы не знаем, что мотивировало людей в тот период, но они явно не были готовы к тем последствиям, которые табак влечёт за собой для здоровья человека сегодня. О них вы и так знаете.

Курение — это путь. И это сложный и запутанный путь, где на каждом шагу вас подстерегает опасность. Я пришла к выводу, что хочу стать свободной от этой опасности, сохранив своё психологическое здоровье в норме и даже улучшив его.

Посмотрим на положительные факты отказа от курения, приведённые Роспотребнадзором:

- через 12 часов — уровень монооксида углерода в выдыхаемом воздухе возвращается к норме;
- через 2—4 недели — улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче дышать и двигаться;
- через 1—9 месяцев — уменьшается кашель, одышка и проблемы с дыханием, восстанавливается работа лёгких;
- через 1 год — риск развития ишемической болезни сердца снижается в два раза;
- через 5 лет — значительно снижается риск инсульта;
- через 10 лет — вероятность развития рака лёгких снижается на 30—50%.

Если вы читаете эту памятку, скорей всего, вы уже давно приняли тот факт, что курение — это вредно, и вы ежедневно занимаетесь саморазрушением — на пользу, как вам кажется, своей психики. И какие бы аргументы вам ни говорили, вы не способны их принять и сделать частью себя и своих привычек. Я вас обрадую: это значит, что у вас есть всё, что вам нужно, чтобы сменить траекторию своей жизни.

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.