

18+

КАК БРОСИТЬ
КУРИТЬ
без
БОРЬБЫ
с привычкой?



СЕРГЕЙ
АЛЕКСАНДРОВИЧ

Сергей Александрович

Как бросить курить без

борьбы с привычкой?

<https://litres.ru/74275118>

ISBN 9785007068536

Аннотация

Эта книга — для тех, кто уже много раз пытался бросить курить и срывался. Вы узнаете, почему привычка сильнее воли, как превратить срывы в полезный опыт и перестать быть «вечным бросальщиком». Никакой магии — только выверенная система, которая шаг за шагом вернёт вам здоровье, деньги и контроль над собственной жизнью.

Содержание

Обращение к читателю	5
Для кого эта книга?	5
О чём книга?	6
Как читать книгу?	7
Моё обещание	8
Глава первая. Почему вы продолжаете курить?	9
Финансовая часть — траты на сигареты	10
Ритуальная часть	11
Физиологическая часть	12
Нейробиология привычки	13
Глава вторая. Оставьте за бортом груз ошибок	16
Ключевой парадокс освобождения от вины	18
Различие между виной и извлечённым ценным уроком	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Как бросить курить без борьбы с привычкой?

**Сергей Александрович
Александрович**

© Сергей Александрович Александрович, 2026

ISBN 978-5-0070-6853-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Обращение к читателю

Для кого эта книга?

Эта книга — для вас. Для того, кого я называю «бросальщиком». Для того, кто уже много раз пытался бросить курить. Кто пробовал десятки способов — читал книги, клеил пластыри, ходил на сеансы, скачивал приложения, давал обещания себе и близким. И каждый раз искренне надеялся: «Эта последняя попытка, теперь я точно брошу». Для того, кто даже успел выработать ещё одну привычку... бросать курить. Если вы сейчас читаете эти строки и узнаете себя — знайте, я писал эту книгу именно для вас. Первая моя книга на тему избавления от курения была в аудиоформате. Однако я получил конкретный запрос: «Сергей, мне удобнее книга, которую можно открыть и почитать в любой момент». И я понял: нужна другая книга, более структурированная, более детальная. Та, которая останется с вами навсегда. Та, к которой вы сможете возвращаться снова и снова.

О чём книга?

Книга — не расскажет вам о том, как «завязать». Она покажет вам путь освобождения. Путь этот не будет лёгким, но и не тяжёлым. Он будет понятным и последовательным.

Кто я такой? Меня зовут Сергей Александрович. Я методолог. Я долго искал ответы на те же вопросы, что и вы. Перепробовал десятки подходов. Наблюдал, анализировал. Я общался с теми, кто смог освободиться. И с теми, кто не смог. Я разбирал их истории на части, чтобы понять главное: что отделяет успех от поражения. И я нашёл один из ответов. Этот ответ — в книге. Здесь вы увидите систему, с которой можно надёжно и безопасно перейти в благополучную жизнь.

Как читать книгу?

Вы можете прочесть её за один вечер. Это хороший вариант. Но есть и другой. Вы можете читать её не торопясь, по главе в день. Возвращаться к ней. Перечитывать места, которые откликнулись. Делать пометки на полях. Отвечать на вопросы в конце каждой главы — честно, без спешки. Постепенно знания перетекут в необходимые действия, а действия станут вашим ценнейшим опытом.

Моё обещание

Я обещаю вам одну вещь. После прочтения книги вы больше никогда не будете относиться к курению по-старому. Вы будете знать, что с вами происходит. Вы будете знать, как остановиться. А для многих из вас эта книга станет последней книгой о курении, которую вы прочитаете в своей жизни. Уверен, у вас всё получится.

Глава первая. Почему вы продолжаете курить?

Почему вы продолжаете курить? Одна из самых частых ошибок, которую совершают люди при попытке избавиться от курения, — это неверная оценка истинной природы проблемы. Многие говорят: «Это всего лишь привычка». Другие же в ужасе восклицают: «Я в полной зависимости, поэтому никогда не смогу бросить». Истина лежит посередине. Курение — это и привычка, и зависимость одновременно. Чтобы освободиться по-настоящему, важно разобрать эту систему на части и понять, как именно она закрепилась в вашем мозге. Курение — это не одно простое действие, а сложный, хорошо отлаженный поведенческий комплекс. Он состоит из трёх основных частей:

Финансовая часть — траты на сигареты

Каждый день курильщик, часто неосознанно, отдаёт деньги за поддержание зависимости. Он вынужден отдавать часть своего бюджета привычке.

Ритуальная часть

Здесь соблюдается целый ритуал:

- Достать пачку
- Вытащить сигарету
- Прикурить
- Сделать первую затяжку
- Совершить определённый жест рукой

Этот ритуал привязан к сотням ситуаций: после еды, с кофе, при стрессе, в компании, во время телефонного разговора, во время перерыва на работе. Сигарета становится универсальным «ключом» к ложному состоянию покоя, уверенности или передышки.

Физиологическая часть

Вдыхание ядовитого дыма. Человек сознательно втягивает в лёгкие дым с более чем пятью тысячами химических веществ, десятки из которых — канцерогены (вещества, которые повреждают ДНК клеток и повышают риск развития рака). Мозг курильщика научился связывать этот яд с кратковременным облегчением через никотин.

Нейробиология привычки

Наш мозг — великий экономист. Он постоянно стремится экономить умственную энергию и превращать повторяющиеся действия в автоматические программы. За это отвечает древняя структура — базальные ганглии (ядра). Классическая петля привычки выглядит так: • Знак (триггер) — стресс, скука, кофе, компания, выход на балкон и т. д. • Рутинa — весь ритуал с сигаретой (достать, прикурить, затянуться)

- Награда — кратковременное облегчение, расслабление.

Важный момент: укоренившиеся привычки никогда полностью не исчезают. Они остаются записанными в структурах мозга. Как только появляется знакомый триггер — старая программа запускается автоматически. Именно поэтому возможны срывы даже спустя месяцы свободы.

Почему это всё-таки зависимость?

Привычка — это поведение. Зависимость возникает тогда, когда поведение начинает управлять человеком. Никотин создаёт сильнейшую психическую зависимость. Хотя физическая ломка относительно мягкая, психическая составляющая крайне коварна:

- Формируются мощные нейронные связи «стресс → сигарета → облегчение».

- Развивается толерантность (нужно всё больше сигарет для того же эффекта).
- Проявляется потеря контроля: «только одну», «завтра брошу», «после праздников завяжу».
- Возникает тревога, раздражительность и «пустота», когда сигареты нет под рукой. Зависимый постепенно перестаёт полностью контролировать своё поведение. Сигарета начинает диктовать расписание дня, маршруты, выбор окружения и самооценку. Я много раз видел, как продавцы супермаркетов в любую погоду совершали свой обязательный «никотиновый марш-бросок» за угол здания. Дождь, снег, мороз — не имеет значения. Со стороны это выглядит странно: взрослый человек бросает все дела и спешит на улицу не потому, что хочет, а потому что ему срочно понадобилась очередная доза никотина.

Курение — это не «просто привычка» и не «химическая зависимость». Это комплекс, в котором тесно переплетены:

- Финансовая петля
- Глубокий ритуал
- Химическое воздействие никотина
- Автоматические нейронные программы мозга

Именно поэтому поверхностные советы типа «соберись и просто брось» или «замени сигарету на семечки» работают так плохо. Они затрагивают только одну часть системы, оставляя остальные нетронутыми. Чтобы освободить-

ся по-настоящему, нужно осознанно работать со всеми элементами: разорвать финансовую петлю, перестроить ритуалы, снять психологическую потребность и дать мозгу время сформировать новые, более здоровые привычки. Когда вы видите курение как понятную систему, а не как «свою слабость», у вас появляется реальная возможность успешного освобождения.

Теперь вы знаете, что такое курение на самом деле. Осталось понять, что мешает вам это изменить. Ответ вас удивит: это не слабость. Это вина. О ней мы поговорим в следующей главе.

Глава вторая. Оставьте за бортом груз ошибок

Одна из самых тяжёлых цепей, которые держат человека в табачной зависимости, — это чувство вины. Вина за то, что начал курить. Вина за то, что не смог бросить раньше. Вина за вред своему здоровью. Вина за собственную слабость. Но правда заключается в том, что чувство вины — это приобретённая, деструктивная эмоция и один из главных инструментов манипуляции. Оно редко помогает меняться. Чаще всего оно разрушает, парализует и удерживает человека в прошлом. Природа чувства вины — это невротическое поведение, которое обычно навязывается извне. Однако самообвинение — это самая коварная и разрушительная форма вины. Вы становитесь собственным надзирателем, бесконечно прокручивающим прошлое и наказывающим себя за то, что уже невозможно изменить. И всё же — история не терпит сослагательного наклонения. Всё, что вы делаете, вы делаете идеально из того уровня сознания, на котором находитесь в конкретный момент. Запомните и запишите: в прошлом вы действовали наилучшим образом исходя из доступных вам тогда знаний. Ваши прошлые действия — лишь опыт, а не приговор. Примите это как абсолютную истину, и прошлое перестанет вас беспокоить.

Ведущие мировые религии и философские традиции сходятся в одном: человек не должен сознательно причинять вред самому себе. Христианство рассматривает тело как дар и призывает бережно к нему относиться. Ислам запрещает действия, наносящие вред человеку. Иудаизм учит сохранять и защищать жизнь и здоровье. Буддизм указывает на то, что страдания усиливаются через привязанности и зависимости. Большинство курящих последователей той или иной конфессии подсознательно ощущают вину за своё поведение. Однако важно другое: ни одна из этих традиций не призывает к бесконечному самобичеванию. Напротив, все они говорят о возможности осознать ошибку, извлечь урок и двигаться дальше.

Ключевой парадокс освобождения от вины

Если вы принимаете для себя, что в прошлом делали всё возможное на своём прежнем уровне сознания, то по той же логике другие люди действовали также. То есть, если вы не виноваты, значит и другие тоже не виноваты. К примеру: до того, как вам стало это известно, вы легко могли переложить ответственность за употребление сигарет на крупные табачные корпорации и обвинить их в том, что они навязали вам эту привычку посредством рекламы и доступности сигарет в продаже. Однако руководители компаний, которые десятилетиями продавали сигареты, тоже действовали на своём уровне сознания — уровне прибыли, бизнеса и отсутствия глубокого понимания последствий. Они не «злые гении», а часть системы, где главная ценность — деньги. Раз уж вы снимаете вину с себя, то по той же причине вы обязаны снять её и с них. Они — такие, какие есть. Вы — тоже. То же самое касается и меня, автора этой книги. Я долгое время не мог написать её раньше. У меня не было нужного уровня понимания, опыта и чёткой системы. Я находился именно на том уровне сознания, который был доступен мне тогда. И я тоже не виноват в этом. Я рос и дошёл до момента, когда смог передать эти знания.

Различие между виной и извлечённым ценным уроком

Вина — это самонаказание и пустая трата энергии. Урок — это признание факта и решение действовать иначе. На досуге поработайте с теми ситуациями из прошлого, которые выбивают вас из текущего момента и забирают энергию. Извлеките уроки из прошлых ошибок, и они помогут создать ваше лучшее будущее. Возьмите конкретную ситуацию, которая до сих пор вызывает сжатие, стыд или злость. Проговорите (вслух или про себя):

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.