

18+

100%
ГАРАНТИЯ

КРИНЖОВОЕ КУРЕНИЕ

Как перезагрузить голову и забыть,
что ты когда-то курил

Алексей Скворцов



Алексей Скворцов

**Кринжовое курение. Как
перезагрузить голову и забыть,
что ты когда-то курил**

<https://litres.ru/74306193>

ISBN 9785007085939

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Бро, ты не слабак — ты просто в ловушке. 18 лет дыма, отец с сигаретой, друзья в курилке, начальник с зажигалкой. Ты думал, что это круто? Это кринж. Хватит бороться — пора перезагрузить голову. Эта книга без занудства и силы воли разберет твои страхи, развенчает мифы и перепрошьет мозг так, что ты сам забудешь, зачем брал в руки сигарету. Никаких срывов, никакой ломки — только свобода, деньги, здоровье и уважение к себе. Прочитай — и ты уже не захочешь курить. Иззи. Харош. Ты сможешь.

Содержание

Кринжовое курение. Как перезагрузить голову и забыть, что ты когда-то курил.	5
ВСТУПЛЕНИЕ: «Бро, давай начистоту. Я — тот самый чувак, который курил 18 лет и думал, что это круто»	6
ЧАСТЬ 1. КАК ТЫ СТАЛ «СВОИМ» (или как среда запрограммировала тебя)	13
ЧАСТЬ 2. «Синдром Брюса Всемогущего»: почему твой мозг боится бросить (и как сделать этот страх лолом)	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Кринжовое курение.
Как перезагрузить
голову и забыть, что
ты когда-то курил**

Алексей Скворцов

© Алексей Скворцов, 2026

ISBN 978-5-0070-8593-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кринжовое курение. Как перезагрузить голову и забыть, что ты когда-то курил.

Подзаголовок: хакни свои убеждения, разбери страхи и забудь, что когда-то курил — без силы воли и срывов

ВСТУПЛЕНИЕ: «Бро, давай начистоту. Я — тот самый чувак, который курил 18 лет и думал, что это круто»

Сядь поудобнее. Завари чай (без сахара, лол, но это не принципиально). Отложи сигарету в сторону — не потому что я тебя заставляю, а потому что через пару страниц ты сам захочешь её погасить, и даже не потому что я тебя в этом убежу, а потому что твой собственный мозг начнёт выдавать ошибку: «А нахрена я вообще это делаю?»

Знаешь, что самое кринжовое в этой книге? Не название, не мой ржачный стиль и даже не то, что я буду использовать слова типа «харош» и «изи». Самое кринжовое — это то, что ты, взрослый мужик (или девушка, но я пишу от лица братана, так что прости), с высоты своего возраста и опыта **до сих пор ведёшься на ту же самую хрень, на которую велись в 16 лет.** Только тогда ты хотел казаться старше и «своим», а сейчас ты просто боишься признаться, что всё это время был в ловушке.

Моя история — твоя история, просто с другим именем

Мне 34. Начал дымить в 16 — за компанию, чтобы не быть белой вороной, чтобы пацаны не сказали «слабак». Отец ку-

рит, дядя курит, дед вообще с папиросой не расставался. Начальник на работе — с сигаретой. Друзья все — с сигаретой. Я даже не думал, что есть альтернатива. Это было как дышать: естественно, привычно, и вроде бы даже приятно. Но приятно ли? Давай честно: когда ты последний раз реально наслаждался вкусом дыма? Не «облегчением» после ломки, а именно вкусом? Вспомни первый раз — тошнило, кружилась голова, кашель до слёз. А теперь ты просто перестал чувствовать этот ад, потому что организм отключил рецепторы, чтобы не орать на каждом шагу «ЯД!». Это не привыкание — это глухота.

Я бросал раз 100. Испробовал пластыри, таблетки, гипноз, кодировку, приложения с подсчётом сэкономленных денег. Срывался через день, через неделю, через месяц. Максимум держался полгода — и снова возвращался, потому что вокруг все курят, и я чувствовал себя ущемлённым. Я думал, что я слабовольный, что у меня нет характера, что я «особенный» и на меня ничего не действует. А потом я случайно наткнулся на одну мысль, которая перевернула всё: **ты не можешь бросить то, что тебе нравится, но ты можешь перестать делать то, что тебе не нужно.** И тут я понял, что всё это время я пытался бороться с привычкой силой воли, а надо было просто разобраться, зачем я вообще это делаю.

Вот тебе главный спойлер, бро: курение не даёт тебе НИ-ЧЕ-ГО.

Ни расслабления (потому что никотин — это стимулятор, он напрягает нервы, а не успокаивает).

Ни концентрации (потому что кислородное голодание туманит мозг).

Ни крутости (потому что в 2026 году дымить — это как носить клёши с диском, лол).

Ни общения (потому что ты стоишь на перекуре и куришь, вместо того чтобы реально поговорить с человеком).

Ни удовольствия (потому что ты просто убираешь зуд, вызванный предыдущей сигаретой — как чесать комариный укус до крови, чтобы получить секундное облегчение).

Единственное, что даёт тебе сигарета — это иллюзию, что ты что-то контролируешь. А на самом деле она контролирует тебя. Твой день расписан по перекурам. Ты не можешь сосредоточиться на разговоре, если не знаешь, когда следующий перерыв. Ты не можешь спокойно смотреть кино — всё время дёргаешься. Ты тратишь кучу бабла на яд, который убивает твои лёгкие, сердце, кожу, зубы, потенцию (дада, это не шутки, бро). И ты делаешь это годами, даже не задумываясь, зачем.

Эта книга не про «бросание». Эта книга про прозрение.

Я не буду говорить тебе «не кури». Я не буду запугивать раком или импотенцией. Я не буду заставлять тебя страдать и терпеть. Всё это бесполезно — ты и так знаешь, что это вредно, но продолжаешь. Значит, проблема не в знании, а в

том, как работает твой мозг.

Мы будем разбирать твои убеждения. Те страхи, которые ты даже не осознаёшь, но которые держат тебя на крючке. Ты боишься, что без сигареты станет ещё стрессовее? А вот и нет — мы развенчаем этот миф. Боишься, что растолстеешь? Составим план, как этого избежать. Боишься, что друзья перестанут с тобой общаться? Да они вообще не заметят, если ты не будешь создавать дымовую завесу. Боишься потерять «мужскую» крутость? Бро, настоящая крутость — это когда ты сам решаешь, как тебе жить, а не когда тебя таскает за нос дурацкая палка с табаком.

Моя цель — перезагрузить твою голову. Чтобы ты посмотрел на курение как на старый, глючный софт, который тормозит всю систему, и просто нажал «удалить». Без усилий, без ломки, без чувства потери. Потому что ты ничего не теряешь — ты только приобретаешь: здоровье, деньги, время, ясность ума, хороший запах изо рта (это важно, поверь), и уважение к самому себе.

Как читать эту книгу, чтобы она реально сработала?

Во-первых, не торопись. Это не тик-ток, тут не пролистать за 15 секунд. Каждая глава — это кирпич в стену твоего нового мышления. Если читаешь по диагонали — ты просто потратишь время. Если вдумчиво — твой мозг начнёт перестраиваться прямо сейчас.

Во-вторых, не спорь со мной мысленно. Я знаю, ты уже

придумал тысячу оправданий: «это не про меня», «у меня стрессовая работа», «все вокруг курят», «я же не много». Заткни их на пару часов. Дай себе шанс просто попробовать услышать то, что я говорю. Потом, если не сработает — можешь вернуться к своим «но». Но сначала дочитай до конца.

В-третьих, делай упражнения. Да, я знаю, это звучит как школьная домашка, но именно они закрепляют новые нейронные связи. Без практики ты просто прочитаешь буквы, а не изменишь мышление. А нам нужно изменить мышление, потому что именно оно держит тебя в этом дурацком замкнутом круге.

И последнее, самое важное: **не пытайся «бросить» прямо сейчас**. Не ставь себе цель «с завтрашнего дня не курю». Это создаёт давление, борьбу, страх. Просто читай. Осознавай. Наблюдай за собой. Когда твой мозг увидит всю картинку целиком — он сам откажется от сигареты, потому что он не дурак, чтобы добровольно травиться. Поверь, он умнее, чем ты думаешь. Просто сейчас он работает по старой, кривой программе, которую тебе вшили в 16 лет. Мы её перепишем.

Что тебя ждёт на этих страницах?

Мы **разберём все твои страхи по косточкам** — от «я не справлюсь со стрессом» до «а что скажут пацаны». Мы разрушим мифы, которые ты носишь в голове как священные реликвии — про вкус, про удовольствие, про силу воли. Мы покажем тебе, что такое настоящее внимание — потому

что сейчас ты живёшь в тумане, и даже не замечаешь, как много теряешь. **Мы научим тебя смотреть на курящих людей со стороны — и ты офигеешь, насколько это странно и даже смешно.**

А в конце ты прочитаешь последнюю страницу, закроешь книгу и поймёшь, что у тебя нет никакого желания закурить. Не потому что ты «заставил себя», а потому что тебе это просто больше не нужно. Как не нужно пить из пустого стакана, когда ты понял, что в нём нет воды.

Я не обещаю, что будет легко в первые дни — организм будет очищаться, и это может вызывать дискомфорт. Но я обещаю, что у тебя не будет страданий, если ты осознаешь, что это просто временный процесс, а не наказание. Это как выздоровление после гриппа — неприятно, но ты знаешь, что за этим идёт свобода.

И ещё. Ты, наверное, думаешь: «Ну, ещё одна книга, ещё один умник, который учит жить». Я понимаю. Я сам так думал, когда мне предлагали прочитать что-то про отказ от курения. Но я, блин, реально перестал курить без страданий. И я, блин, реально не хочу больше. И я сижу в компании курящих друзей, пью чай, и чувствую себя спокойно. И они перестали меня доставать, потому что видят, что я не напрягаюсь, не трясусь без сигареты, а просто живу. И некоторые из них уже начали задумываться — и даже спрашивают, как я это сделал.

Я расскажу тебе, как это сделать. Но сначала — твоё ре-

шение. Не «бросить», нет. Просто — быть готовым увидеть правду. Если ты уже взял эту книгу — значит, где-то в глубине души ты готов. И это уже половина успеха, бро.

Так что делай глоток чая, выдохни (глубоко, без дыма), и поехали. Мы начнём с самого главного — с того, что ты уже не мальчик, который хочет казаться крутым. Ты взрослый мужик, который заслуживает жить без этого дурацкого крючка. И да — ты сможешь. **Изи.**

ЧАСТЬ 1. КАК ТЫ СТАЛ «СВОИМ» (или как среда запрограммировала тебя)

Глава 1.1. Первая сигарета: это была не любовь, а ритуал посвящения

Бро, давай начистоту. Ты помнишь свой первый раз? Не тот, о котором думаешь, а тот, когда ты впервые взял в рот эту белую палочку с жёлтым фильтром. Мне было 16, лето, гаражи, пацаны постарше. Кто-то достал пачку «Винстона» (или «Мальборо», уже не важно), и все затянулись, выпуская дым с видом бывалых ковбоев. Я, конечно, не мог отставать — все же смотрели, я же не лох какой-то.

И вот я затягиваюсь. Глубоко, как учили. И что я чувствую? Не крутость, не расслабление, а **удар по лёгким**, будто туда засунули раскалённую кочергу. Кашель — такой, что чуть лёгкие не вылетели. Голова кружится, как после трёх стаканов дешёвого портвейна. Во рту — привкус подгоревшей пластмассы и пепла. Меня тошнит, я зеленею, а пацаны ржут: «Ну что, слабак, не куришь, да?» И я, стиснув зубы, затягиваюсь снова, чтобы доказать, что я не тряпка. И так — ещё пару раз, пока организм не начинает привыкать к этому насилию.

Вот она, первая сигарета — это было не «мне нра-

вится», а «я терплю, чтобы быть своим». Это как ритуал инициации в стае: хочешь стать волком — нюхни дыма, пока не закашляешься. Организм орал благим матом: «ЯД! СТОП!» — но ты проигнорировал. Ты подавил свой инстинкт самосохранения ради социального одобрения. И это, братан, самый опасный момент — когда ты в первый раз **переступил через себя**, через свою интуицию, чтобы соответствовать чужим ожиданиям.

Но погоди, это не всё. Ты ведь не просто закурил — ты **запомнил** этот момент. Твой мозг связал сигарету с чувством «теперь я свой», «меня приняли», «я взрослый». И каждый раз, когда ты потом курил, ты бессознательно возвращался к этому чувству. Ты не искал никотин — ты искал **принятие**. А сигарета стала символом этого принятия. И чем больше ты курил, тем крепче становилась эта ассоциация. Теперь ты куришь не потому, что хочешь, а потому что **в твоей голове въелась программа**: «Сигарета = я среди своих».

А теперь скажи честно: если бы в тот день тебе дали не сигарету, а, допустим, стакан сока и сказали «пей, это круто», ты бы стал пить сок каждые полчаса? Нет. Потому что в соке нет никотина — вещества, которое создаёт зависимость. Но изначально **зависимость создала не химия, а твоя потребность быть «своим»**. Химия пришла потом, когда ты уже «закрепился» и начал курить регулярно. Ты попал в ловушку: сначала ты курил, чтобы быть как все, а потом ты стал курить, чтобы не чувствовать ломку. И теперь ты даже

не помнишь, как это начиналось.

Вот тебе упражнение на осознание, бро (не пропусти, сделай прямо сейчас, пока читаешь): закрой глаза и вспомни свою первую сигарету — максимально детально. Какой был вкус? Какие ощущения в теле? Что ты чувствовал в тот момент — гордость, страх, облегчение? А теперь представь, что ты мог бы выбрать не курить, а просто улыбнуться и сказать: «Не, я пас, мне это не нравится». Что бы изменилось? Ты бы потерял друзей? Вряд ли. Скорее всего, они бы забыли через пять минут. Но ты выбрал дым — и теперь ты здесь, спустя годы, читаешь эту книгу, потому что это решение всё ещё держит тебя за горло.

Запомни этот момент — это был не твой выбор. Ты был под гипнозом среды. И сейчас, когда ты это осознаёшь, ты можешь сделать новый выбор — уже осознанный.

Глава 1.2. Круг курящих: отец, дядя, начальник, друзья — «все свои»

А теперь давай посмотрим на твою жизнь шире. Ты вырос в мире, где курили все значимые для тебя мужики. Отец — каждое утро с кофе на балконе, дядя — за праздничным столом, дед — с папиросой в зубах и вечным запахом махорки. Ты помнишь этот запах? Он въелся в шторы, в ковры, в одежду. Для тебя это был **запах дома**, запах взрослости, мужского уюта.

Когда ты пошёл в школу, учителя курили в учительской.

Когда ты устроился на первую работу, начальник каждые два часа устраивал «пятиминутку» с дымом. Коллеги, старшие товарищи — все с сигаретами. Ты даже представить себе не мог, что есть взрослый мужчина, который **не курит**. Это было как-то неестественно, даже подозрительно: «Что с ним не так? Он что, больной?»

И вот тебя окружал этот **социальный фон**, который транслировал: «Курение — это норма, это часть мужской культуры, это сближает». Ты смотрел на отца, который на перекуре обсуждал с соседом ремонт машины, и думал: «Когда я вырасту, я тоже буду так делать». Это не было твоей мыслью — это была **имплантированная установка**. Как рекламный ролик, который крутят столько лет, что он стал частью твоего сознания.

И ты реально верил, что сигарета сближает. Что, только стоя с сигаретой, можно нормально поговорить «по душам». Что без дыма — это уже не тот разговор. Но давай посмотрим правде в глаза: что ты реально делаешь на перекуре? Ты стоишь на ветру (или в вонючей курилке), молча тянешь дым, иногда перекидываешься парой фраз. Это не общение, это **ритуальное стояние**. Ты просто занял руки и рот, чтобы не чувствовать неловкость. Некурящий человек может запросто подойти к тебе и начать разговор, и вы поговорите точно так же, а то и дольше, потому что он не отвлекается на «а дай прикурить» и не смотрит по сторонам в поисках пепельницы.

А теперь самое смешное (лол). Ты боишься, что если перестанешь курить, то станешь изгоем, потеряешь эти «близкие» отношения с отцом, дядей, начальником. Но на самом деле **ты используешь сигарету как костыль, чтобы избежать настоящего общения**. Подумай: сколько раз ты мог поговорить с отцом серьёзно, а вместо этого вы просто покурили молча? Сколько раз ты мог обсудить с начальником повышение, а вместо этого стоял в курилке и дымил? Сигарета не сближает, она **заменяет** общение. Она даёт иллюзию, что ты «в теме», а на самом деле ты просто прячешься за дымом.

Бро, давай проведём эксперимент (не на кухне, а в голове): представь, что завтра ты приходишь на работу, и вместо того чтобы идти в курилку, ты наливаешь себе чаю и садишься с коллегой за стол. И начинаешь разговор не «как дела, что нового», а по-настоящему — о жизни, о планах, о том, что тебя волнует. Угадай, что произойдёт? Коллега удивится, но потом тоже расслабится и начнёт говорить. А через неделю ты заметишь, что ты стал **ближе** к людям, потому что ты больше не отвлекаешься на перекуры. Вот так, без дыма. Серьёзно, проверь.

И ещё один момент: ты считаешь, что твой круг курящих — это «твоя стая», и ты не можешь из неё выпасть. Но, бро, стая меняется. Ты уже не подросток, который боится быть белой вороной. Ты взрослый мужчина, и взрослые мужчины **принимают решения** — а не подчиняются стадному ин-

стинкту. Если кто-то из твоих друзей перестанет с тобой общаться из-за того, что ты не куришь — это не друзья, это просто собутыльники по курилке. Настоящие друзья не бросят тебя из-за того, что ты перестал дымить. Они, наоборот, будут уважать твою силу.

Глава 1.3. Как твой мозг адаптировался к яду и перестал сигнализировать об опасности

Теперь давай разберёмся с физиологией, но без заумных терминов, изи. Вспомни свою первую сигарету — кашель, тошнота, головокружение. Это твой организм врубил сирену: **«ТРЕВОГА! В ЛЁГКИЕ ПОПАЛ ЯД! НЕМЕДЛЕННО ВЫВЕДИ ЕГО!»** И он пытался — кашлем, спазмами, головной болью. Но ты, упёртый баран, продолжал травиться, и организм понял: «Бесполезно, этот идиот не остановится. Придётся адаптироваться».

И он адаптировался. Он **отключил рецепторы**, которые вызывали тошноту и кашель. Просто перестал тебя предупреждать. Теперь ты можешь спокойно вдыхать дым, и тебе не кажется, что это гадость. Ты думаешь: «О, я привык! Мне даже нравится!». Но это не привыкание — это **глухота твоего организма**. Ты не привык, ты просто перестал слышать сигналы SOS.

Это как если бы у тебя в квартире загорелся пожар, а ты выключил пожарную сигнализацию, потому что она надоела своим писком. Ты думаешь, что пожара нет, потому что ти-

хо. Но пожар-то есть! Он жрёт твои лёгкие, сердце, сосуды, каждую клетку. Просто ты отключил оповещение.

И вот тут самый большой обман, бро. Ты думаешь, что «привык» — значит, твой организм принял яд и больше не страдает. А на самом деле он просто **перестал подавать видимые сигналы**, потому что понял, что ты их игнорируешь. Но внутри всё продолжает разрушаться. Твои лёгкие покрываются смолой, сосуды сужаются, сердце работает на износ, иммунитет падает. Ты не чувствуешь этого сразу, потому что организм — это терпеливая сволочь, он терпит до последнего. А когда он сдаётся — приходит инфаркт, инсульт, рак. И тогда уже поздно.

Вот тебе факт, от которого волосы дыбом (если они ещё не выпали от стресса, лол): через 20 лет курения твои лёгкие выглядят как кусок копчёной колбасы. Я серьёзно. Врачи показывают такие снимки на лекциях — студенты падают в обморок. И это ты, бро. Это твоё тело.

Но ты думаешь: «Ну и что, я же чувствую себя нормально, я активный, я не кашляю». А ты не кашляешь, потому что рецепторы, отвечающие за кашель, тоже притупились. Ты не кашляешь, потому что твой организм **смирился**. Как смиряется пленник, который годами сидит в тёмной камере — он перестаёт видеть свет, но это не значит, что камера исчезла.

И вот ещё что: твой мозг тоже страдает. Никотин сужает сосуды головного мозга, и ты получаешь на 15—20% мень-

ше кислорода. Ты думаешь, что мыслишь ясно? Нет, ты мыслишь в **замедленном режиме**, просто привык к этому. Как человек, который живёт в тумане и думает, что так и надо. Но когда ты перестанешь курить, через пару недель ты почувствуешь, как голова проясняется — будто с глаз сняли пелену. Ты начинаешь замечать то, чего раньше не видел: цвета становятся ярче, звуки чётче, мысли быстрее. Это не магия — это твой мозг наконец получает кислород, который ему положен.

****Поэтому, бро, перестань называть это «привычкой».** Привычка — это когда ты чистишь зубы по утрам. Зависимость — это когда ты отравляешь себя, потому что организм уже не сопротивляется. Ты не привык — ты попал в рабство. И первый шаг к свободе — признать это. Не «я курю, потому что мне нравится», а «я курю, потому что мой мозг дал сбой и перестал бить тревогу». И как только ты это осознаешь, ты перестанешь думать, что сигарета даёт тебе что-то хорошее. Она не даёт — она забирает. Всё.

Глава 1.4. Туман в голове: как курение украло твоё внимание

А теперь — внимание, бро (игра слов, лол). Ты заметил, что в последние годы тебе стало трудно сосредоточиться? Ты читаешь книгу (или даже эту главу) и через пару абзацев понимаешь, что не помнишь, о чём было в начале. Ты слушаешь коллегу на совещании, а мыслями уже в курилке. Ты на-

чинаешь одно дело, тут же переключаешься на другое, доводишь до середины — и забываешь, что вообще делал. Тебе кажется, что это возраст, стресс, загруженность. Но я тебя огорчу: это **никотиновый туман**.

Всё просто: никотин — мощный сосудосуживающий яд. Каждая затяжка сужает твои капилляры, и мозг получает меньше кислорода и питательных веществ. Он работает в **режиме экономии энергии**, как старый ноутбук, который ты не чистил от пыли годами — он тормозит, зависает, не тянет современные программы. Ты не можешь сосредоточиться, потому что твой мозг просто не в силах обеспечить нормальную работу нейронов. Он выживает, а не функционирует.

И что ты делаешь, когда надо срочно решить задачу? Правильно, идёшь курить! Потому что никотин даёт краткий всплеск адреналина — и на пару минут тебе кажется, что мозг включился. Но это обман. Ты просто снимаешь ломку от предыдущей дозы, и на короткое время возвращаешься к «норме» (которая на самом деле ниже, чем у обычного некурящего человека). А потом снова спад — и ты опять бежишь курить. Получается, ты всё время либо в состоянии лёгкого отравления, либо в состоянии предвкушения, когда уже надо закурить. Ты никогда не бываешь в **абсолютно ясном состоянии**.

Давай сравним. Представь, что твоя жизнь — это фильм. У некурящего человека этот фильм идёт в 4К: яркие цвета,

чёткие детали, слышно каждое слово, сюжет захватывает. А у тебя, курящего, — это VHS-запись с потёртой лентой: картинка мутная, звук с помехами, половина деталей потеряна, а сюжет ты понимаешь урывками. Ты смотришь вроде бы одно и то же, но ощущения — небо и земля.

И это касается всего: работы, отношений, хобби. Ты можешь не замечать, как сильно курение украло твоё внимание, потому что ты живёшь в этом режиме с 16 лет. Ты просто не знаешь, каково это — когда мозг работает на 100%. Но поверь, когда ты бросишь (не «бросишь», а просто перестанешь травиться), через пару недель ты почувствуешь, что твоя продуктивность выросла в разы. Ты начнёшь читать по 50 страниц в день и запоминать. Ты начнёшь быстрее решать задачи, лучше общаться, быстрее находить решения. И ты удивишься: «А я-то думал, что у меня СДВГ или деменция ранняя. А это просто никотин душил мой мозг».

И ещё один момент, о котором мало говорят. Курение крадёт не только концентрацию, но и **спонтанность**. Ты начинаешь планировать всё вокруг перекуров: «Сначала закончу отчёт, потом перекур, потом позвоню клиенту, потом ещё перекур». Ты дронишь свой день на «до» и «после сигареты». Ты не можешь просто войти в поток, потому что ты постоянно дёргаешься. Некурящий человек живёт непрерывно — он не разбивает жизнь на сегменты по 40 минут. Он может час или два работать без отвлечений, и его мозг не требует допинга.

Бро, вот тебе прямое задание на сегодня: попробуй один день не курить (просто ради эксперимента, без обязательств) и засеки, сколько раз ты поймаешь себя на мысли «а сейчас бы перекурить». И заодно заметь, как часто ты отвлекаешься, переключаешься, теряешь нить разговора. А на следующий день — покури как обычно, но тоже понаблюдай. Сравни. Ты офигеешь, насколько яснее и чётче твой мозг работает без яда. Даже один день даёт эффект. А если месяц — ты себя не узнаешь.

Резюмируем эту главу простыми словами: ты не куришь, потому что тебе это нравится. Ты куришь, потому что: — В 16 лет тебя приняли в стаю за это (ритуал посвящения).

— Ты жил в среде, где это было нормой (социальный гипноз).

— Твой организм перестал сопротивляться и отключил сигналы тревоги (глухота).

— Твой мозг привык к кислородному голоданию и теперь работает в полсилы (туман).

Но главное, бро, — всё это **не навсегда**. Это просто программа, которую тебе загрузили в детстве и юности. Программу можно переписать. Удалить старые файлы и установить новые — где ты уже не раб, не заложник, а свободный мужик, который управляет своей жизнью, а не дымит на ветру.

В следующей части мы разберём конкретные страхи, ко-

торые держат тебя на этом крючке — потому что именно они не дают тебе выпрыгнуть из петли. Без страхов ты уже давно бы бросил. Мы их вытащим на свет и размажем по стенке. А пока — просто осознай, что твой путь начался не с «мне понравилось», а с «я хочу быть своим». И это полностью меняет всё. Правда, **хорош**?

ЧАСТЬ 2. «Синдром Брюса Всемогущего»: почему твой мозг боится бросить (и как сделать этот страх лолом)

Вступление: признай, ты не слабак, ты просто обманут

Бро, давай сразу расставим точки над «ё». Ты не бросаешь курить не потому, что ты тряпка, не потому, что у тебя нет силы воли, и даже не потому, что ты реально кайфуешь от этого дыма. Ты не бросаешь, потому что **боишься**. Боишься, что без сигареты станет хуже, скучнее, сложнее. Боишься, что ты не вывезешь, что друзья отвернутся, что жизнь потеряет смысл. Боишься, что станешь толстым, злым, неуверенным, скучным и вообще — кто ты без этого дурацкого ритуала?

И это нормально. Страх — это не баг, это фича. Он встроен в нашу прошивку, чтобы мы не совали руки в огонь и не прыгали с обрыва. Но вот незадача: твой мозг перепутал реальную опасность (прыжок с обрыва) с выдуманной (жизнь без сигареты). И теперь он орёт: «Не бросай! Ты погибнешь!», хотя на самом деле погибаешь ты как раз от того, что продолжаешь дымить.

Коротко: курение — это не привычка и не зависи-

мость, это кринжовый костыль, который ты носишь, потому что поверил в сказки. Сказки о том, что сигарета даёт тебе суперсилы, помогает думать, расслабляет, делает крутым, сближает с людьми, дарит радость. Мы эти сказки разберем по косточкам и увидим, что за ними стоят обычные страхи — безобидные, смешные и совершенно необоснованные.

Я обещаю тебе: после этой главы ты больше никогда не захочешь курить. Не потому, что запретишь себе, а потому что поймёшь, насколько это **тупо и смешно**. Когда ты видишь фокусника, который вытаскивает кролика из шляпы, ты же не веришь, что там реально кролик? Ты знаешь, что это иллюзия. Так и с сигаретой: это иллюзия, которая развалится, как только ты согласишься на неё внимательно.

Погнали.

2.1. Страх №1: «Без сигареты я не справлюсь с проблемами» — разоблачение

Бро, скажи честно: сколько раз ты ловил себя на мысли «сейчас перекурю, успокоюсь и решу всё»? Ты берёшь сигарету,ходишь на балкон,глубоко затягиваешься, выпускаешь дым — и тебе кажется, что проблема становится меньше, что ты наконец можешь подумать. Но проходит 5 минут, ты возвращаешься, смотришь на ту же самую задачу — и она всё ещё здесь. Никуда не делась. Просто ты отвлёкся.

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.