

ВЛАДИМИР СКРЯБИН

СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ



СВОБОДА
БЫТЬ СОБОЙ

2026

Владимир Скрябин
Свободное дыхание

«Автор»

2026

Скрябин В.

Свободное дыхание / В. Скрябин — «Автор», 2026

Ты действительно хочешь сигарету — или хочешь избавиться от состояния, которое возникает без неё? «Свободное дыхание» — честный разговор о курении и никотиновой зависимости без запугивания и морализаторства. Владимир Скрябин рассказывает о собственном опыте, разбирает механизм привычки, страх перед отказом, тягу, стресс, попытки «контролировать» никотин и поиск безопасной замены. Эта книга поможет по-другому взглянуть на сигарету, понять, почему она кажется необходимой, и постепенно вернуть себе право выбирать — что делать со своим временем, телом и жизнью. Ты не теряешь сигарету. Ты возвращаешь себя.

© Скрябин В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Я не бросал курить. Я освобождался.	5
Глава 2. Почему ты до сих пор куришь?	7
Глава 3. Тебе не нравится курить. Тебе нравится не испытывать ломку.	9
Глава 4. Самый опасный обман сигареты	12
Глава 5. Если сигарета такая хорошая... почему ты хочешь от неё избавиться?	15
Глава 6. Самая большая ошибка курильщика	18
Глава 7. Я курил не потому, что хотел курить	21
Глава 8. Курение украло у тебя гораздо больше, чем деньги	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Владимир Скрябин

Свободное дыхание

Глава 1. Я не бросал курить. Я освобождался.

«Если ты сейчас держишь в руках эту книгу, значит, какая-то часть тебя уже устала быть зависимой.»

Я не знаю тебя.

Не знаю, сколько тебе лет.

Не знаю, сколько сигарет ты выкуриваешь за день.

Не знаю, сколько раз ты уже говорил себе:

«С понедельника всё. Больше не курю.»

Но я знаю другое.

Я знаю, что такое проснуться утром и первым делом искать сигареты.

Я знаю, что такое выходить на улицу ночью только потому, что закончилась пачка.

Я знаю, что такое обещать семье бросить...

...и через несколько часов снова покупать сигареты.

Я знаю чувство стыда.

И знаю чувство бессилия.

Потому что сам прожил так двадцать пять лет.

За эти годы я перепробовал всё.

Самый нелепый способ?

Я специально мочил сигареты в молоке.

Мне казалось, что если станет противно, организм сам откажется от курения.

Не отказался.

Меня тошнило.

Но спустя время я снова курил.

Потом было иглоукалывание.

Мне говорили:

— После процедуры тяга исчезнет.

Не исчезла.

Потом гипноз.

Я искренне верил, что выйду другим человеком.

Но вечером снова закурил.

А однажды я даже поехал в далекую деревню к бабушке, которая "заговаривала" людей от курения.

Она долго читала молитвы, что-то шептала возле старой печи.

Когда всё закончилось, она сказала:

— Теперь не закуришь.

Я поблагодарил её.

Вышел за калитку...

Достал сигарету.

И закурил.

Прошло меньше минуты.

Сегодня я вспоминаю это с улыбкой.

Тогда было совсем не смешно.

Потому что после каждой неудачи я всё сильнее убеждался:

«Наверное, со мной что-то не так.»

Но знаешь, что оказалось самым большим открытием?

Проблема была не во мне.

Проблема была в том, что я всё время пытался бороться с сигаретой.

Хотя бороться нужно было совсем с другим.

С тем, что происходило у меня в голове.

Остановись на минуту

Не спеши переворачивать страницу.

Ответь себе честно.

Не мне.

Себе.

Когда ты закуливаешь первую сигарету утром...

Ты действительно этого хочешь?

Или просто не представляешь, как можно иначе?

Запомни эту мысль

Каждый день без сигарет — это не потеря. Это возвращение к себе.

И еще.

Я не попрошу тебя бросить курить сегодня.

Не завтра.

Не после этой главы.

Вообще не бросай.

Пока.

Я попрошу тебя только об одном.

Дочитай эту книгу до конца.

А решение ты примешь сам.

И если ты действительно дочитаешь...

Я почти уверен, что последнюю страницу ты закроешь уже другим человеком.

Мини-итог главы

Ты не слабый.

Ты не безвольный.

Ты не "безнадежный курильщик".

Ты человек, который много лет пытался решить проблему неправильными способами.

И это можно изменить.

Шаг за шагом.

В этой книге я не хочу ставить тебя в положение ученика, которого сейчас будут воспитывать.

Я хочу предложить другое: давай вместе посмотрим на курение без привычных оправданий и без страха. Иногда уже одно честное наблюдение меняет отношение к тому, что годами казалось нормой.

Глава 2. Почему ты до сих пор куришь?

Сейчас я задам тебе вопрос.

Не отвечай сразу.

Подумай.

Зачем ты куришь?

Большинство людей отвечают одинаково.

«Чтобы успокоиться.»

«Чтобы снять стресс.»

«Чтобы расслабиться.»

«Чтобы сосредоточиться.»

«Это привычка.»

Я тоже так отвечал.

Двадцать пять лет.

И ни разу не задумался, что все эти ответы — не причины.

Это оправдания.

Потому что если сигарета действительно успокаивала, то с каждой новой пачкой человек становился бы спокойнее.

Но происходит наоборот.

Чем дольше человек курит, тем он становится тревожнее.

Если сигарета давала энергию, курильщики были бы самыми бодрыми людьми на планете.

Но многие просыпаются уже уставшими.

Если сигарета помогала сосредоточиться, почему без нее невозможно прочитать даже несколько страниц книги?

Ответ очень простой.

Сигарета не решает проблему.

Она лишь на несколько минут снимает дискомфорт, который сама же и создала.

Они были причиной боли.

Так же работает никотин.

Он создает напряжение.

А потом временно снимает его.

И мозг делает ложный вывод:

«Сигарета помогла.»

Хотя на самом деле она лишь прекратила страдания, которые сама вызвала.

Представь телефон, у которого постоянно включено раздражающее уведомление о разряженной батарее.

Ты слышишь сигнал снова и снова. Наконец подключаешь зарядку — звук исчезает, и ты чувствуешь облегчение.

Но зарядка не подарила тебе какое-то особое удовольствие. Она лишь на время убрала проблему, которую ты уже привык воспринимать как часть своей жизни.

С никотином возникает похожая ловушка: дискомфорт нарастает, сигарета временно его уменьшает, и мозг делает вывод: «Сигарета помогла».

Но если посмотреть внимательнее, ты не получил новое состояние — ты ненадолго вернулся к состоянию, которое было нормальным до следующей потребности в никотине.

Моя ловушка

Когда я курил, мне казалось, что сигарета помогает думать.

Я не мог представить утро без первой затяжки.

Мне казалось, что именно после нее я просыпаюсь.

Сейчас смешно вспоминать.

Просыпался не я.

Просыпалась моя зависимость.

Это она требовала никотин.

А я просто принимал ее голос за свой собственный.

Когда я понял эту разницу, многое встало на свои места.

Упражнение

Сегодня ничего не меняй.

Не сокращай количество сигарет.

Не запрещай себе курить.

Но сделай одну вещь.

Перед каждой сигаретой остановись на десять секунд и задай себе вопрос:

«Я действительно сейчас хочу курить? Или я просто автоматически выполняю привычный ритуал?»

Не отвечай правильно.

Ответь честно.

Ты удивишься, сколько сигарет окажутся не желанием, а привычкой.

Мысль свободы

Каждый раз, когда я замечаю привычку, я перестаю быть её пленником.

Мне кажется, одной из самых сильных особенностей книги должны стать короткие вставки между главами. Не мотивационные лозунги, а честные, запоминающиеся мысли — будто ты сидишь рядом с читателем и разговариваешь с ним.

Например:

Остановка №1

Не спеши бросать курить.

Да, именно так.

Пока не спеши.

Я не хочу, чтобы ты воевал с сигаретами.

Я хочу, чтобы ты сначала увидел, кто твой настоящий противник.

Потому что это не сигарета.

Это иллюзия, что без нее тебе будет хуже.

Когда эта иллюзия исчезнет, сигарета станет обычным предметом.

Именно поэтому я предлагаю не спорить с собой, а наблюдать. Чем точнее ты замечаешь, что происходит перед сигаретой, тем меньше в этом автоматизма.

Таким же ненужным, как пустая зажигалка.

Глава 3. Тебе не нравится курить. Тебе нравится не испытывать ломку.

Сейчас ты, скорее всего, со мной не согласишься.
И это нормально.
Когда мне однажды сказали эту фразу, я тоже улыбнулся.
Даже немного разозлился.
Потому что был уверен:
"Нет. Мне действительно нравится курить."
Мне нравилась первая сигарета утром.
Мне нравилось выйти после еды.
Мне нравилось стоять зимой на улице.
Мне нравилось курить с друзьями.
Мне нравилось за рулем.
Мне нравилось смотреть, как дым растворяется в воздухе.
Я был уверен...
Мне нравится курение.
Но однажды я задал себе один вопрос.
Который изменил всё.
Представь.
Ты никогда в жизни не курил.
Вообще.
Ни одной сигареты.
Ни одной затяжки.
И вот сейчас...
Я кладу перед тобой пачку сигарет.
И говорю:
— Попробуй.
Тебе понравится.
Что ты сделаешь?
...
Конечно, откажешься.
Почему?
Потому что ты понимаешь:
курение ничего не добавит в твою жизнь.
Оно только создаст зависимость.
Тогда возникает другой вопрос.
Почему человек, который никогда бы не захотел начать курить сегодня...
Продолжает курить каждый день?
Ответ не в удовольствии.
Ответ в зависимости.
Я долго думал, что люблю сигареты.
Но правда оказалась другой.
Мне нравилось не курение.
Мне нравился момент...
Когда на несколько минут исчезала никотиновая ломка.
Это две совершенно разные вещи.

Представь, что ты целый день носишь тяжелый рюкзак.
Очень тяжелый.
К вечеру снимаешь его.
Что ты чувствуешь?
Облегчение.
Но ведь удовольствие тебе принесло не снятие рюкзака.
Настоящее удовольствие было бы...
Вообще его не надевать.
С сигаретами происходит то же самое.
Никотин создает напряжение.
А потом предлагает тебе краткое облегчение.
И ты начинаешь верить, что именно сигарета сделала тебе хорошо.
Хотя на самом деле она лишь на время прекратила дискомфорт, который сама и вызвала.
Момент, который перевернул мое мышление
Однажды я наблюдал за маленьким мальчиком.
Он бегал.
Смеялся.
Играл.
Падал.
Поднимался.
И вдруг я поймал себя на мысли...
Он счастлив.
Но он никогда не курил.
Ему не нужна сигарета, чтобы смеяться.
Ему не нужна сигарета, чтобы отдыхать.
Ему не нужна сигарета, чтобы общаться.
Тогда я впервые понял одну простую вещь.
Человек рождается свободным.
Никто не появляется на свет с сигаретой в руке.
Значит...
Свобода — это наше естественное состояние.
Зависимость — приобретенное.
А всё, что приобретено...
Можно оставить в прошлом.
Давай договоримся
Я не прошу тебя бросить курить.
И не прошу поверить мне.
Я прошу только одно.
Когда сегодня будешь курить...
Не отвлекайся на телефон.
Не разговаривай.
Не думай ни о чем.
Просто наблюдай.
Что ты чувствуешь до первой затяжки?
Что происходит после первой?
После пятой?
После последней?
Не оценивай.
Просто наблюдай.

Возможно, сегодня ты впервые увидишь сигарету такой, какая она есть.
Мысль свободы
Свобода не появляется в тот день, когда ты перестал курить.
Она появляется в тот день, когда ты перестал верить, что сигарета делает тебя счастливее.
Остановка. Просто поговорим.
Можно я задам тебе странный вопрос?
Ты помнишь свою первую сигарету?
Не последнюю.
Именно первую.
Она была вкусной?
Нет.
Большинство людей кашляют.
Морщатся.
Испытывают головокружение.
Организм честно говорит:
«Это яд. Не надо.»
Но потом...
Мы настойчиво учим себя курить.
А спустя годы убеждаем себя, что любим это.
Иногда зависимость начинается не тогда, когда организм говорит «да».
А тогда, когда человек перестает слушать своё первое «нет».
Владимир... Мне кажется, мы нашли стиль книги.
И сейчас у меня появилась идея, от которой у меня буквально мурашки.
Последняя глава не должна называться «Как бросить курить».
Она должна называться:
«Добро пожаловать домой.»
Не в дом.
Не в квартиру.
Домой — к самому себе.
Потому что именно это, как мне кажется, и происходит с человеком, который освобождается от зависимости.
Он не становится новым человеком.
Привычка сильна не потому, что ты слабый. Она сильна потому, что повторялась много раз и стала знакомым маршрутом.
Он возвращает того, кем был до зависимости.
И знаешь что? Думаю, именно эту мысль читатель запомнит на всю жизнь.

Глава 4. Самый опасный обман сигареты

Хочешь, я расскажу тебе историю?

Представь человека.

Каждый день он носит в кармане маленький камешек.

Он настолько привык к нему, что однажды начинает говорить:

— Этот камень приносит мне удачу.

Проходят годы.

И вот однажды кто-то спрашивает его:

— А что будет, если ты его выбросишь?

Он отвечает:

— Даже думать об этом страшно.

Но правда в том...

Что этот камень никогда не приносил удачу.

Человек сам наделил его этой силой.

С сигаретой происходит почти то же самое.

Мы сами начинаем верить, что без нее невозможно жить.

Когда-то я был уверен, что сигарета помогает мне:

- проснуться;
- расслабиться;
- подумать;
- сосредоточиться;
- пережить стресс;
- отпраздновать радость;
- пережить горе.

Со временем я понял одну странную вещь.

Получается, сигарета нужна мне вообще всегда.

Когда хорошо.

Когда плохо.

Когда скучно.

Когда весело.

После еды.

До еды.

За рулем.

На работе.

Дома.

На улице.

Если один предмет нужен человеку в любой ситуации...

Может быть, проблема уже не в ситуации?

Именно тогда я впервые честно посмотрел на себя.

Я понял, что сигарета давно перестала быть выбором.

Она стала командовать моим днем.

Если заканчивалась пачка, я мог среди ночи выйти в магазин.

Если предстоял долгий перелет, я заранее думал, где получится покурить.

Если нельзя было курить несколько часов, настроение портилось еще до начала этих часов.

И в какой-то момент я задал себе вопрос, который был неприятным.

Кто здесь хозяин?

Я?
Или пачка сигарет?
Ответ мне не понравился.
Маленький эксперимент
Не меняй ничего.
Не бросай курить.
Но завтра попробуй заметить одну вещь.
Когда возникнет желание закурить, не доставай сигарету сразу.
Подожди всего две минуты.
Не потому, что нужно терпеть.
А потому, что тебе интересно.
Понаблюдай.
Что именно происходит?
Это становится невыносимо?
Или желание похоже на волну — приходит, усиливается, а потом начинает стихать?
Ты не борешься.
Ты исследователь.
Именно так начинается свобода.
История из моей жизни
Когда я работал с людьми, проходящими реабилитацию, я заметил одну закономерность.
Почти каждый зависимый говорил:
— Я контролирую ситуацию.
И почти каждый однажды признавал:
— На самом деле контроль давно потерял не я. Его забрала зависимость.
С курением всё происходит гораздо тише.
Оно не разрушает жизнь за несколько месяцев, как некоторые другие зависимости.
Оно делает это медленно.
Настолько медленно, что человек успевает привыкнуть.
И именно поэтому курение кажется «безопасным».
Но зависимость не становится менее опасной только потому, что действует медленнее.
Остановка. Просто поговорим.
Можно честно?
Я не хочу, чтобы ты испугался.
Страх редко помогает меняться надолго.
Я хочу другого.
Чтобы однажды ты улыбнулся и сказал:
«Как же долго я верил в то, что сигарета сильнее меня...»
Потому что это неправда.
Сигарета не умеет принимать решения.
Не умеет думать.
Не умеет выбирать.
Выбираешь всегда ты.
И именно поэтому однажды ты сможешь выбрать свободу.
Мысль свободы
Любая зависимость становится слабее в тот момент, когда ты перестаешь принимать её
голос за свой собственный.
Письмо читателю №2
Если прямо сейчас рядом с тобой лежит пачка сигарет...
Не прячь её.

Не выбрасывай.

Просто посмотри на неё.

Несколько лет назад я тоже смотрел на пачку и думал, что в ней моя опора.

Сегодня я понимаю: в ней была не опора.

В ней был мой страх остаться без привычного ритуала.

А знаешь, что произошло потом?

Я обнаружил, что моя настоящая опора всё это время была внутри меня.

И именно тогда началась моя свобода.

И у меня родилась идея, которая, как мне кажется, станет фирменной особенностью книги.

Каждую главу мы будем заканчивать одним вопросом, который невозможно быстро пролистать.

Например, после этой главы:

Когда это становится очевидным, меняется сама задача. Тебе уже не нужно искать идеальную сигарету — нужно увидеть, какую функцию ты ей приписывал.

Если сигарета действительно помогает тебе жить... почему ты хочешь от неё избавиться?

Это не вопрос с готовым ответом. Это вопрос, который человек унесет с собой на прогулку, на работу, перед сном. И именно такие вопросы часто меняют мышление сильнее, чем любые длинные объяснения.

И еще одно предложение. Я бы ввел в книгу короткие разделы «Записки консультанта». В них ты будешь делиться наблюдениями из своей многолетней работы с людьми, проходящими реабилитацию: без раскрытия личных данных, но с реальными закономерностями, которые ты видел снова и снова. Это сделает книгу еще глубже и подчеркнет, что она написана человеком, который не только сам прошел путь освобождения, но и много лет помогает другим.

Глава 5. Если сигарета такая хорошая... почему ты хочешь от неё избавиться?

Можно я задам тебе один вопрос?

Не отвечай сразу.

Подумай.

Если бы курение действительно приносило счастье...

Почему миллионы людей каждый день пытаются бросить?

Почему курильщик говорит своему сыну:

— Никогда не начинай курить.

Странно, правда?

Если сигарета — удовольствие...

Почему человек не хочет, чтобы его дети тоже испытывали это удовольствие?

Ответ очевиден.

Потому что в глубине души каждый курильщик знает правду.

Он не приобрел свободу.

Он приобрел зависимость.

Я тоже много лет говорил:

— Мне нравится курить.

Но если бы это было правдой...

Разве я стал бы искать десятки способов бросить?

Разве поехал бы к бабушке в деревню?

Разве тратил бы деньги на гипноз?

На иглоукалывание?

Разве мочил бы сигареты в молоке?

Нет.

Я делал всё это потому, что устал быть зависимым.

Просто боялся признаться себе.

Разговор с читателем

Давай честно.

Представь, что сегодня произошло чудо.

Ты просыпаешься.

И вдруг понимаешь...

Ты вообще не куришь.

Не потому что нельзя.

Не потому что запрещено.

А потому что тебе просто не хочется.

Как ты думаешь...

Ты бы расстроился?

Скорее всего, нет.

Ты бы улыбнулся.

Ты бы сказал:

«Наконец-то.»

Так почему же сегодня тебе кажется, что отказаться от сигарет — это потеря?

Потому что зависимость очень хитрая.

Она пугает нас тем, чего на самом деле может и не произойти.

Она шепчет:

«Без сигареты ты не сможешь расслабиться.»
«Без сигареты ты будешь нервным.»
«Без сигареты жизнь станет скучной.»
Я тоже слышал этот голос.
Много лет.
Пока однажды не понял:
Это говорил не я.
Это говорила моя зависимость.
Наблюдения консультанта
За годы работы я заметил интересную закономерность.
Когда человек только начинает выздоравливать от любой зависимости, он часто говорит:
«Я боюсь потерять привычную жизнь.»
Но проходит время.
И происходит удивительная вещь.
Он не теряет жизнь.
Он теряет зависимость.
А жизнь, наоборот, становится больше.
Появляются силы.
Интерес.
Желание что-то делать.
Возвращаются отношения.
Возвращается уважение к себе.
Очень редко я слышал от людей, которые долго жили трезво:
«Жаль, что я освободился.»
Зато часто слышал другую фразу:
«Почему я не сделал этого раньше?»
Главная мысль
Зависимость всегда обещает, что без неё станет хуже.
Свобода каждый раз доказывает обратное.
Перед тем как перевернуть страницу...
Сегодня я не попрошу тебя меньше курить.
И не попрошу выбросить пачку.
Я попрошу тебя сделать только одну вещь.
Когда сегодня закуришь...
Спроси себя:
«Если бы этой зависимости никогда не существовало в моей жизни... захотел бы я приобрести её сегодня?»
Не торопись с ответом.
Иногда один честный вопрос меняет человека сильнее, чем сто чужих советов.
Владимир, и вот идея, которую предлагаю внедрить с этой главы.
Мы будем заканчивать каждую пятую главу короткой страницей под названием:
Остановка
Без текста на две страницы.
Только несколько строк.
Например:
Остановка
Не спеши читать дальше.
Закрой книгу.
Посиди две минуты в тишине.

И ответь себе честно.

Ты действительно боишься жить без сигарет...

или ты боишься расстаться с привычкой, которую много лет считал частью себя?

Мне кажется, именно такие паузы сделают книгу глубокой, но не тяжелой. Читатель не будет «проглатывать» главы одну за другой. Он будет проживать их. И это как раз соответствует нашей главной цели: не заставить человека быстро дочитать книгу, а пройти вместе с ней путь к свободе.

Я предлагаю добавить в книгу еще одну мысль.

Не сейчас, а ближе к финалу.

Мне кажется, она может стать одной из самых сильных.

Ты никогда не скучаешь по сигарете.

Ты скучаешь по состоянию, которое, как тебе кажется, она давала.

Но давай посмотрим честно.

Когда ты был ребенком...

Ты смеялся без сигареты.

Радовался без сигареты.

Влюблялся без сигареты.

Играл без сигареты.

Мечтал без сигареты.

Получается...

Ты уже умеешь жить счастливой жизнью без никотина.

Ты просто забыл об этом.

Поэтому не спеши пугаться тяги. Сначала посмотри на неё как на сигнал, который можно понять.

И тут рождается очень сильная фраза.

Свобода — это не приобретение чего-то нового.

Свобода — это возвращение к тому человеку, которым ты уже однажды был.

Мне кажется, это одна из ключевых идей всей книги.

Глава 6. Самая большая ошибка курильщика

Хочешь, я скажу тебе одну вещь, которую когда-то очень не хотел признавать?
Я всю жизнь пытался бросить курить.
И ни разу...
Не пытался понять, почему я курю.
Чувствуешь разницу?
Каждый раз происходило одно и то же.
Я принимал решение.
— Всё.
Это последняя сигарета.
Проходил день.
Иногда два.
Иногда неделя.
Потом снова закуривал.
И думал, что причина — слабая сила воли.
Сегодня я понимаю.
Проблема была совсем в другом.
Я пытался выдернуть сорняк.
Но ни разу не посмотрел на его корни.
Разговор с читателем
Представь дерево.
Огромное.
Сильное.
Ты можешь каждый день обрывать листья.
Можешь ломать ветки.
Но пока корни остаются в земле...
Дерево будет расти снова.
Именно так многие люди пытаются бросить курить.
Они борются с сигаретой.
Хотя сигарета — это всего лишь лист.
Корни находятся глубже.
В привычках.
В убеждениях.
В страхах.
В автоматических действиях.
И пока они остаются без внимания...
Курение снова возвращается.
История из моей жизни
Помню один день особенно хорошо.
Я снова сказал себе:
— Всё. Хватит.
Выбросил почти полную пачку.
Даже испытал гордость.
Казалось, вот теперь всё получится.
Но уже вечером произошло что-то совершенно обычное.
Кто-то сказал неприятные слова.
Настроение испортилось.

И знаешь, о чем я подумал первым делом?

Не о том, как решить проблему.

А о сигарете.

Именно тогда я впервые понял:

Я курю не потому, что люблю сигареты.

Я курю потому, что много лет учил себя именно так реагировать на жизнь.

Это было неприятное открытие.

Но именно с него начались настоящие изменения.

Наблюдения консультанта

За годы работы я заметил, что многие зависимые люди задают неправильный вопрос.

Они спрашивают:

«Как избавиться от тяги?»

Но гораздо полезнее спросить иначе:

«Что сейчас происходит в моей жизни, что тяга стала такой сильной?»

Иногда ответ оказывается неожиданным.

Человек не хочет курить.

Он устал.

Или испугался.

Или чувствует вину.

Или злится.

А иногда ему просто одиноко.

Если не замечать эти чувства, сигарета становится привычным способом на время от них отвлечься.

Но когда человек начинает понимать себя, он постепенно находит другие способы справиться с тем, что происходит внутри.

И тогда зависимость начинает терять свою власть.

Главная мысль

Каждая сигарета — это ответ на какой-то внутренний вопрос.

Если найти сам вопрос, ответ перестанет быть единственным.

Перед тем как перевернуть страницу...

Сегодня я хочу попросить тебя не о многом.

Когда в следующий раз захочется курить, не спеши.

Остановись всего на несколько секунд.

И спроси себя:

«Что я сейчас чувствую?»

Не «почему мне хочется курить?»

А именно:

«Что я чувствую?»

Может быть, раздражение.

Может быть, тревогу.

Может быть, скуку.

А может быть, радость, которую ты тоже привык сопровождать сигаретой.

Какой бы ни был ответ — не оценивай его.

Просто заметив свои чувства, ты уже делаешь первый шаг к свободе.

И один вопрос, который я оставляю тебе до следующей главы.

Если сигарета исчезнет из твоей жизни...

Что останется нерешенным?

Не отвечай сразу.

Мне кажется, именно этот вопрос постепенно переведет читателя от борьбы с курением к пониманию самого себя.

И последнее.

У меня появилась идея для одной из самых сильных глав книги. Не сейчас, а ближе к финалу.

Название:

Твоя задача не убрать все трудные эмоции. Твоя задача — перестать считать сигарету единственным способом через них пройти.

«Кому выгодно, чтобы ты продолжал курить?»

Но речь будет не о теориях заговора.

Мы честно поговорим о том, как работают привычки, реклама, социальное окружение, автоматические ритуалы и собственные убеждения. И в конце читатель поймет одну простую вещь:

Пока за него принимают решения привычки, он не свободен.

А свобода начинается в тот момент, когда он снова начинает выбирать сам. Мне кажется, эта глава станет одним из самых сильных эмоциональных поворотов книги.

Глава 7. Я курил не потому, что хотел курить

Недавно я поймал себя на одной мысли.

За двадцать пять лет курения я ни разу не проснулся утром с настоящим желанием начать курить.

Ни разу.

Я просыпался потому, что организм уже ждал очередную дозу никотина.

Это разные вещи.

Когда ребенок просыпается утром и бежит кататься на велосипеде — это желание.

Когда человек просыпается и первым делом ищет сигареты — это уже зависимость.

Раньше я не видел между этим разницы.

Сегодня она кажется мне огромной.

Разговор с читателем

Ответь себе честно.

Когда ты выкурил свою первую сигарету?

Не по возрасту.

А по смыслу.

Вспомни тот день.

Тебе действительно понравился первый дым?

Или ты кашлял?

Было ли тебе вкусно?

Скорее всего — нет.

Почти каждый курильщик помнит, что первая сигарета была неприятной.

Организм сопротивлялся.

Он говорил:

«Мне это не нужно.»

Но человек продолжал.

Почему?

Потому что хотелось быть своим.

Казаться взрослее.

Не выделяться среди друзей.

Или просто из любопытства.

Получается удивительная вещь.

Мы не рождаемся курильщиками.

Мы ими становимся.

А если этому можно научиться...

Значит, этому можно и разучиться.

История из моей жизни

Я долго убеждал себя, что люблю курить.

Но однажды задал себе простой вопрос:

«Если бы я никогда не попробовал первую сигарету, скучал бы я по ней сегодня?»

Ответ пришел мгновенно.

Конечно нет.

Я бы даже не знал, чего мне не хватает.

Тогда я понял одну важную вещь.

Я не любил сигареты.

Я привык к ним.

А привычка умеет очень убедительно выдавать себя за любовь.

Наблюдения консультанта

За годы работы я заметил одну закономерность.

Очень многие зависимые говорят:

«Это мой выбор.»

Но когда начинаешь спокойно разбирать их день, оказывается, что выборов там почти не осталось.

Человек курит после кофе.

После еды.

Перед работой.

После работы.

Во время разговора.

За рулем.

Во время ожидания.

При стрессе.

При радости.

И однажды становится понятно:

Это уже не цепочка решений.

Это цепочка автоматических действий.

И хорошая новость в том, что автоматизм можно изменить.

Не за один день.

Но шаг за шагом.

Именно этим мы сейчас и занимаемся.

Главная мысль

Ты родился свободным человеком.

Курильщиком ты стал позже.

А значит, ты можешь снова стать свободным.

Перед тем как перевернуть страницу...

Сегодня я не прошу тебя меньше курить.

Я прошу тебя только об одном.

Когда будешь брать следующую сигарету, задай себе вопрос:

«Я сейчас действительно этого хочу... или просто пришло привычное время?»

Не пытайся изменить ответ.

Просто услышь его.

Иногда именно с таких маленьких открытий начинаются большие перемены.

И знаешь, Владимир...

Пока писал эту главу, у меня родилась идея, которая может стать одной из самых эмоциональных во всей книге.

Название:

«Спасибо, сигарета. Теперь я справлюсь без тебя.»

На первый взгляд это звучит странно.

Но смысл совсем другой.

Не благодарить зависимость.

А поставить точку без злости.

Этот вопрос кажется простым, но он возвращает тебе паузу между ощущением и действием. А именно в этой паузе появляется выбор.

Потому что многие люди годами продолжают бороться с сигаретой даже после того, как перестали курить.

А я хочу привести читателя к состоянию, когда он спокойно скажет:

«Ты много лет была частью моей жизни. Но теперь ты мне больше не нужна. Я научился жить по-другому.»

Это не про борьбу.

Это про освобождение.

И мне кажется, именно такое спокойное завершение пути будет гораздо сильнее, чем любые лозунги вроде «Я победил». Потому что настоящая свобода чаще всего приходит тихо. Она просто однажды становится новой нормой.

Глава 8. Курение украло у тебя гораздо больше, чем деньги

Когда я еще курил...
Я думал, что расплачиваюсь только за сигареты.
Купил пачку.
Выкурил.
Закончилась.
Купил следующую.
Казалось, всё честно.
Деньги обменял на сигареты.
Но однажды я понял...
Это была далеко не самая дорогая покупка в моей жизни.
Разговор с читателем
Попробуй вспомнить обычный день курильщика.
Проснулся.
Нужно покурить.
Вышел из дома.
Сигареты с собой?
Поехал на работу.
Где получится выйти покурить?
Долгая встреча.
Когда закончится, чтобы выйти?
Поезд.
Самолет.
Кино.
Ресторан.
Театр.
Постоянно где-то внутри сидит одна маленькая мысль.
«Когда я смогу покурить?»
И самое страшное...
Человек настолько к этому привыкает, что перестает замечать.
История из моей жизни
Я помню, как однажды поехал отдыхать.
Красивое место.
Свежий воздух.
Лес.
Озеро.
Но знаешь, о чем я думал?
Не о природе.
Не об отдыхе.
Я думал о том, где купить следующую пачку.
Сегодня мне даже немного грустно это вспоминать.
Потому что зависимость умеет воровать не только здоровье.
Она ворует моменты жизни.
И делает это настолько тихо, что человек замечает это только спустя годы.
Наблюдения консультанта

За годы работы я заметил одну особенность.

Когда люди начинают выздоравливать от любой зависимости, они часто говорят одну и ту же фразу.

«У меня появилось время.»

Сначала я не понимал, о чем они.

Потом стало ясно.

Любая зависимость требует внимания.

Времени.

Мыслей.

Планирования.

Когда она исчезает, человек вдруг обнаруживает свободные часы.

Он начинает гулять.

Читать.

Общаться с детьми.

Заниматься спортом.

И самое удивительное — он не получил дополнительные часы в сутках.

Он просто перестал отдавать их зависимости.

Главная мысль

Зависимость крадет не только деньги.

Она незаметно забирает время, внимание и моменты, из которых состоит жизнь.

Перед тем как перевернуть страницу...

Сегодня я не попрошу тебя считать сигареты.

Попробуй посчитать другое.

Сколько раз за сегодняшний день курение заставило тебя изменить свои планы?

Выйти на улицу.

Прервать разговор.

Закончить встречу быстрее.

Подождать удобного момента.

Ничего не меняй.

Просто посмотри.

Иногда именно такие мелочи помогают увидеть настоящую цену зависимости.

Один вопрос, который останется с тобой

Если бы сигареты никогда не существовали...

На что ты потратил бы всё то время, которое они забрали у тебя за эти годы?

И теперь, Владимир, я хочу предложить идею, которая, как мне кажется, станет одной из самых запоминающихся в книге.

Ближе к середине книги мы вставим небольшую главу без длинных объяснений.

Название:

Письмо от твоих лёгких

Не медицинский текст.

Страх не обязательно означает, что решение неправильное. Иногда он появляется именно там, где заканчивается привычное.

Не фантастику.

А очень человеческое письмо.

Например:

«Привет. Это мы — твои лёгкие. Мы никогда не обижались на тебя. Мы просто каждый день пытались сделать всё возможное, чтобы ты мог дышать. И знаешь... когда ты однажды перестанешь курить, мы не будем вспоминать прошлое. Мы сразу начнём восстанавливаться.

Потому что именно так устроен организм — он всегда старается помочь тебе, если ты даёшь ему шанс.»

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.