

18+

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

эффективная методика



Олег Сухарев

Олег Сухарев
Как бросить курить:
эффективная методика

<https://litres.ru/74370424>

ISBN 9785007103558

Аннотация

Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет избавиться от курения без стресса и мучительных ограничений. Книга станет вашим надёжным спутником на пути к жизни без сигарет — осознанной, здоровой и полной новых возможностей.

Как бросить курить: эффективная методика

**Олег Александрович
Сухарев**

© Олег Александрович Сухарев, 2026

ISBN 978-5-0071-0355-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

эффективная методика



Введение

Почему важно бросить курить

Бросить курить — одна из самых важных задач для сохранения здоровья, энергии и качества жизни. И сделать это можно без постоянной борьбы с собой.

Курение наносит серьёзный вред практически каждому органу вашего тела. Никотин и другие токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают заболевания сердца, лёгких, сосудов, желудка и многих других систем организма. Курильщики имеют повышенный риск инсульта, инфаркта, рака лёгких, хронических бронхитов, язвенной болезни и многих других серьёзных заболеваний. Но знаете что? Сама по себе тревога за здоровье редко помогает бросить надолго — нужен работающий подход, а не запугивание.

Кроме того, курение ухудшает работу мозга, снижает память и концентрацию внимания, вызывает головные боли и раздражительность. Оно провоцирует спазмы сосудов, повышает артериальное давление и нагрузку на сердце.

Вред курения проявляется не только у самого курильщика — пассивное курение наносит значительный ущерб здоровью окружающих, повышая риск респираторных и онкологических заболеваний.

Есть ещё один важный момент, о котором редко гово-

рят, но он напрямую влияет на вашу жизнь и отношения с людьми.

У курильщика со временем притупляется обоняние. Он перестаёт чувствовать, как пахнет от его одежды, волос, из рта. Но окружающие люди, которые не курят, чувствуют этот запах очень хорошо.

И здесь важно понимать: они чувствуют не тот запах дыма, который вы ощущаете при затяжке, и не тот, который воспринимается человеком, стоящим рядом с курящим. Нет.

Они чувствуют очень зловонный аромат — похожий на запах из пепельницы, полной окурков. Это тяжёлый, застойный, неприятный запах, о котором вы сами можете даже не догадываться. Им может быть некомфортно рядом с вами — даже если вы не закурили только что и сами ничего не замечаете.

Если ваша профессия связана с общением (продажи, переговоры, консультации, управление, сервис), некоторые люди могут подсознательно дистанцироваться от вас. Вы при этом даже не поймёте, почему они ведут себя сдержанно или холодно.

А если у вас свой бизнес и вы лично общаетесь с заказчиками

— ваш внешний вид, аромат тела, запах от одежды и дыхания играют ключевую роль. Люди склонны доверять тем, от кого приятно пахнет, и бессознательно избегать тех, кто вызывает у них дискомфорт. В прямом смысле это может опре-

делять ваш успех в бизнесе, профессии и лидерстве в коллективе.

Отдельно стоит сказать о личных отношениях. Для некурящей женщины запах изо рта курящего мужчины — это часто источник дискомфорта. Она может не говорить об этом прямо, чтобы не обидеть, но чувствовать раздражение при каждом поцелуе или близком контакте. Со временем это раздражение может перерасти в отвращение и привести к снижению интимной близости. Курение способно незаметно разрушать отношения, в которых один партнёр не курит, а другой курит.

Есть и ещё одно последствие, которое особенно заметно с возрастом. Стаж курения неизбежно отражается на лице. До 35—40 лет разница с некурящими сверстниками может быть не слишком очевидна, но после 40 она становится всё более явной.

Те, кто не курит, часто выглядят визуально моложе. А у курящих людей после 50 лет курение добавляет столько морщин и ухудшает цвет лица, что они могут выглядеть на 15—20 лет старше своего реального возраста. Кровеносные сосуды сужаются, кожа получает меньше кислорода и питательных веществ, быстрее стареет, становится серой и дряблой. Особенно это актуально для женщин, для которых внешность часто имеет большее социальное и личное значение.

Отказ от курения существенно снижает риск развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, улучша-

ет качество жизни, повышает уровень энергии и продолжительность жизни.

Кроме того, бросая курить, вы защищаете своих близких от вреда пассивного курения и восстанавливаете своё естественное обоняние, а вместе с ним — чистоту дыхания, кожи, волос и одежды. Кожа постепенно становится более здоровой, цвет лица улучшается, признаки преждевременного старения замедляются. Это помогает вам дольше сохранять молодость и выглядеть лучше своих сверстников.

Уникальная методика эффективного отказа от курения без излишних усилий и самоограничений

Бросить курить — задача, с которой сталкиваются миллионы людей по всему миру. Многие из них пробуют различные методы и техники, но часто сталкиваются с тем, что сила воли и самоограничения не дают долгосрочного результата. Почему так происходит? Потому что большинство традиционных подходов не устраняют истинную причину желания курить, а лишь пытаются подавить привычку силой. В результате подавленное влечение к никотину остаётся, и многие возвращаются к курению уже через несколько месяцев.

В этой книге я предлагаю вам уникальную методику отказа от курения, которая отличается от привычных «силовых» методов. Эта методика основана на принципах удовольствия и осознанности.

Вы не будете заставлять себя ограничивать количество сигарет или мучиться от ломки. Вместо этого вы научитесь слу-

шать свой организм и понимать свои ощущения, постепенно сокращая количество выкуриваемых сигарет без стресса и напряжения.

Важно: эта книга даёт вам полную карту пути. Вы сможете пройти её самостоятельно. Но если вы захотите увидеть, как эти шаги работают в реальных жизненных ситуациях, разобрать свои личные «ловушки» (например, стресс, скука, привычка после еды) и получить дополнительную структуру для закрепления результата — для этого существует видеокурс «Как бросить курить?», который идёт как логическое продолжение книги.

Методика состоит из четырёх последовательных шагов, каждый из которых направлен на глубокое понимание своей привычки и постепенную трансформацию отношения к курению:

— **Осознанное наблюдение** — вы исследуете, в каких ситуациях и с каким удовольствием вы курите, чтобы понять свою настоящую потребность.

— **Курение по желанию организма** — вы учитесь курить только тогда, когда действительно хотите, исключая привычные, но не приносящие удовольствия случаи.

— **Поиск минимального количества сигарет** — вы определяете, сколько сигарет вам действительно нужно для комфортного состояния, снижая потребление без потери удовольствия.

— **Нахождение удовольствия в жизни без курения**

— вы учитесь радоваться новым ощущениям и здоровью, постепенно увеличивая периоды без сигарет и готовясь к полному отказу.

В книге каждый шаг описан подробно. В видеокурсе вы получаете ту же методику, но в формате логично выстроенной, последовательной системы практических шагов. Вам не нужно придумывать, как применять упражнения — вы просто смотрите урок за уроком и делаете. Это помогает проходить путь без пауз и сомнений.

Каждый шаг сопровождается практическими заданиями и рекомендациями, которые помогут вам пройти путь к свободе от курения легко и естественно. Ведение дневника наблюдений позволит отслеживать прогресс и мотивировать себя на каждом этапе.

Важно помнить, что в этом процессе главное — не скорость, а качество результата. Вы можете пройти все шаги за 30—40 дней или растянуть их на более длительный срок, если захотите глубже проработать отдельные моменты.

Кстати, видеокурс построен так, что вы идёте от шага к шагу без необходимости самостоятельно выстраивать план действий. Это помогает проходить путь быстрее и увереннее — потому что каждый следующий урок логически вытекает из предыдущего.

Если вы готовы отказаться от курения без стресса, ломки и подавленных желаний — эта книга для вас. Вместе мы пройдем путь от привычки к свободе, шаг за шагом, с удо-

вольствием и уверенностью в успехе.

Мой личный опыт и мотивация написать эту книгу

Я курил 28 лет и не раз пытался бросить курить силой воли. Каждый раз удавалось на время, но желание возвращалось, и я снова закуривал. Со временем я понял важный момент: основная зависимость — это психологическая, а физическая зависимость вторична.

Если не прорабатывать именно психологические причины, отказаться от курения будет очень сложно.

Интуитивно я выработал для себя простой и эффективный алгоритм, который помог мне преодолеть психологическую зависимость и полностью отказаться от сигарет.

Позже, работая с другими людьми, я превратил этот алгоритм в две взаимно дополняющие формы: книгу — для осмысленного, вдумчивого прохождения, и видеокурс «Как бросить курить?» — для тех, кто хочет увидеть живые примеры, разбор сложных случаев и получить дополнительные техники закрепления результата.

Книга и курс работают в связке, но каждый выбирает подходящий для себя формат.

Сегодня я не курю уже более 15 лет и ни разу не испытывал желания вернуться к этой привычке.

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.