



БРОСИТЬ КУРИТЬ

БЕЗ СИЛЫ ВОПИ
НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

СВЕТЛАНА ВОЗНЕСЕНСКАЯ

Светлана Вознесенская

**Бросить курить за 21 день.
Нейробиологический
подход без силы воли**

«Автор»

2026

Вознесенская С.

Бросить курить за 21 день. Нейробиологический подход без силы воли / С. Вознесенская — «Автор», 2026

Ты уже не раз пытался бросить курить — и каждый раз срывался. И каждый раз корил себя за слабоволие. Остановись: дело не в характере. Эта книга объяснит, почему твой мозг так настойчиво требует сигарету, и покажет, что борьба «в лоб» через принцип «просто не кури» — это заведомо проигрышная стратегия. За двадцать один день ты научишься видеть скрытые триггеры — будь то утренний кофе, стресс, ожидание или неловкая пауза в разговоре. Ты заменишь разрушительную петлю «сигарета — награда» на безопасные альтернативы и перестанешь ругать себя за срывы, потому что поймёшь: срыв — это не провал, а ценные данные для анализа. Внутри тебя ждут практические инструменты: таблицы для отслеживания прогресса, трекары привычек, дневник наблюдений и чёткий пошаговый план. Это не медицинское пособие, а рабочая тетрадь по изменению поведения, которая поможет тебе вернуть себе настоящую свободу.

Светлана Вознесенская

Бросить курить за 21 день.

Нейробиологический подход без силы воли

Введение. Почему мозг требует «быстрого дофамина» и почему это не ваша вина

Давайте честно: вы открыли эту книгу, потому что устали. Устали от бесконечных попыток бросить курить, от чувства вины за каждую выкуренную сигарету, от обещаний себе «с понедельника» и от разочарования в следующий понедельник. Устали от взглядов некурящих, от советов «просто возьми и брось», от собственного отражения в зеркале с пачкой в руке. И самое тяжёлое — вы устали верить, что с вами что-то не так, что вы слабовольны, что вам не хватает мотивации, что другие-то могут, а вы — нет. Я хочу, чтобы вы прямо сейчас выдохнули и услышали одну важную вещь: с вами всё в порядке. Вы не сломаны, вы не безвольны, вы не «какой-то неправильный». То, что с вами происходит, — это не характер, это нейробиология. Ваш мозг — не враг, который хочет вас испортить. Он просто очень хорошо запомнил одну вещь: сигарета равна быстрому облегчению. И теперь он снова и снова подкидывает вам эту идею, потому что его задача — экономить энергию и давать вам быстрое решение. Мозг не думает о том, что будет через год, его задача — решить проблему прямо сейчас, и он справляется с этой задачей блестяще. Именно поэтому вы курите: не потому, что вы плохой, а потому что ваш мозг — гениальная машина, которая попала в очень хитрую ловушку. В этой книге мы не будем бороться с мозгом, мы будем его понимать, и когда вы поймёте, как он работает, вы увидите, что бросить курить — это не подвиг, а навык, такой же, как готовить новое блюдо или водить машину: сначала сложно, потом — на автомате.

Чтобы понять, почему вы курите, нужно разобраться в одной простой механике. В вашем мозге есть система, которая работает как курьер с посылками, назовём её «системой удовольствия». Её задача — говорить вам: «Вот это было полезно, приятно, важно — повтори». Когда вы едите вкусную еду, система присылает вам посылку с ощущением «молодец, это было хорошо, запомни». Когда вы обнимаете близкого человека — ещё одна посылка. Когда вы решаете сложную задачу и чувствуете удовлетворение — снова посылка. Эти посылки — то, что учёные называют дофамином, но нам не нужно запоминать это слово, просто помните, что это сигнал «повтори это». Теперь представьте, что вы впервые закурили. Никотин попал в кровь, добрался до мозга за семь-десять секунд — и система удовольствия получила огромную, очень яркую посылку, гораздо ярче, чем от еды, общения или решения задачи. Мозг запомнил: это работает быстро и мощно, запишем в приоритет. С этого момента начинается формирование привычки, потому что мозг — существо ленивое и экономное, и, если он нашёл способ быстро получить посылку удовольствия, он будет использовать его снова и снова. Зачем тратить энергию на другие способы, если есть этот — быстрый, надёжный, проверенный? И вот что важно: со временем мозг перестаёт ждать удовольствия от сигареты, он начинает ждать сигарету, когда ему плохо. Когда вы устали, когда вам скучно, когда вы нервничаете, когда вам нужно сделать паузу — мозг говорит, что знает, как это исправить, и ответ всегда один. Это уже не про удовольствие, это про избавление от дискомфорта, и получается ловушка: вы курите не потому, что вам хорошо, а потому что вам плохо без сигареты, и мозг искренне верит, что спасает вас.

Почему прошлые попытки не сработали

Вспомните свои прошлые попытки бросить, и вы увидите один и тот же сценарий. В понедельник вы просыпаетесь с твёрдым решением «всё, больше не курю», первые часы проходят нормально, вы держитесь на энтузиазме, к обеду появляется первая мысль «может, одну»,

вы сопротивляетесь и считаете минуты, к вечеру сила воли заканчивается, вы закуриваете, чувствуете вину и обещаете себе «завтра точно», и цикл повторяется. Знакомо? И знаете, в чём проблема — не в вас, а в стратегии. Стратегия «просто не кури» — это как пытаться удерживать надувной мяч под водой: вы можете держать его минуту, две, пять, но рано или поздно он выскочит, и чем сильнее вы давите, тем мощнее он выстрелит. Сила воли — это не черта характера, это ресурс, как батарейка в телефоне. Утром она заряжена на сто процентов, но каждое решение, каждый стресс, каждое сопротивление расходуют заряд, и к вечеру батарейка садится. Именно поэтому большинство срывов происходит вечером, после тяжёлого дня, в состоянии усталости — не потому, что вы слабовольны, а потому что ваша батарейка села. Ещё одна ловушка — запрет на мысли. Когда вы говорите себе «не думай о сигарете», происходит то же, что, если бы я сейчас сказал «не думайте о белой обезьяне». О чём вы подумали? Вот именно. Мозг не умеет игнорировать команды с частицей «не», он сначала должен представить объект, чтобы понять, о чём речь, и в этот момент тяга только усиливается. Получается парадокс: чем сильнее вы боретесь с мыслями о сигарете, тем больше о ней думаете, чем строже запрет, тем сильнее желание.

А теперь давайте поговорим о том, что делает срыв по-настоящему болезненным, и это не физическая тяга, а чувство вины. «Я опять сорвался, я безвольный, у меня ничего не получится, я слабак» — эти мысли не помощники, это топливо для следующей сигареты. Когда вы ругаете себя, в мозге включается стресс, стресс — это дискомфорт, а что у вас в мозге записано как способ избавиться от дискомфорта? Правильно, сигарета. Получается замкнутый круг: вы сорвались, вы себя ругаете, вам плохо от чувства вины, мозг ищет способ быстро снять это «плохо», сигарета — самый быстрый способ, вы закуриваете снова. Чувство вины не мотивирует бросить, оно поддерживает курение, это как пытаться потушить пожар бензином. Исследования показывают, что люди, которые относятся к срывам спокойно, говоря себе «окей, это данные, я понял, где у меня слабое место», бросают курить в разы чаще, чем те, кто себя ругает. И, не потому что они сильнее, а потому что они не создают дополнительный стресс, который провоцирует новую тягу. В этой книге мы договоримся: чувство вины отменяется. Срывы — это не провалы, это данные. Как когда инженер тестирует мост и находит слабое место, он не ругает мост, он укрепляет именно это место, и мы будем делать то же самое.

Как мы будем работать с этой книгой

Эта книга — не теория, а рабочая тетрадь, и мы пройдем путь длиной в двадцать один день, где каждый шаг будет конкретным, измеримым и выполнимым. В первой главе вы разберёте свою привычку курить на три части — триггер, действие, награда — и поймёте, что именно запускает желание закурить в вашем случае. Во второй главе мы поговорим о том, почему сила воли — плохой помощник, и научимся менять среду так, чтобы правильное поведение было лёгким, а неправильное — сложным. В третьей главе вы составите меню замен — список действий, которые дадут мозгу ту же награду, что и сигарета, но без вреда. В четвёртой главе вы семь дней будете вести дневник триггеров, без оценок и критики, просто наблюдение, и это самый важный этап, без которого все остальные не работают. В пятой главе начнётся основной план на двадцать один день с ежедневными микро-задачами и аптечкой первой помощи на случай сильной тяги. В шестой главе мы разберём, что делать при срыве, потому что срывы будут, и это нормально, важно не то, упали ли вы, а то, как быстро встали. В заключении вы поймёте, как закрепить результат и не вернуться к курению через месяц, полгода, год. Книга задумана как рабочая тетрадь, её можно заполнять, подчёркивать, возвращаться к ней, и я прошу вас не читать её залпом, а работать по главе в день или в два дня, так будет эффективнее. Прежде чем мы начнём, одно важное уточнение: эта книга — информационный материал о психологии привычек, я не врач и не психотерапевт, все техники здесь поведенческие, они работают с механикой привычки, а не с биохимией зависимости. Если вы курите много лет, если у вас тяжёлый синдром отмены — тремор, сильная раздражительность, бессонница, —

если есть сопутствующие заболевания, пожалуйста, обратитесь к специалисту. Это не слабость, это умный подход. Врач может назначить поддержку, которая облегчит физическую часть, а эта книга поможет с поведенческой, и вместе — эффективнее.

Прямо сейчас, не откладывая, сделайте одну важную вещь: возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне и напишите договор с самим собой. Напишите, что вы признаёте, что курили не потому, что вы слабовольны, что ваш мозг делал то, для чего он создан — искал быстрые решения, что все ваши прошлые попытки были ценным опытом, а не провалами, что вы прощаете себя за каждую выкуренную сигарету и с этого момента не ругаете себя, а изучаете себя. Напишите, что вы договорились с собой не оценивать себя, не сравнивать с другими, делать маленькие шаги, относиться к срывам как к данным и быть терпеливым к себе. Поставьте подпись и дату, перечитайте вслух, медленно, почувствуйте, что эти слова — правда, вы не враг себе, вы союзник, и с этого момента мы работаем как команда. А теперь давайте посмотрим, насколько курение стало автопилотом в вашей жизни. Это не тест на плохого курильщика, а просто способ увидеть масштаб привычки. Подумайте и честно ответьте себе: закуриваете ли вы, не замечая, как достали сигарету? Курите ли за компанию, даже если не хочется? Привязана ли сигарета к кофе, алкоголю, ожиданию, паузе в работе? Курите ли, когда нервничаете, даже если не хотите? Чувствуете ли дискомфорт, если нет сигареты под рукой? Планируете ли день с учётом перекуров? Курите ли на улице в холод и дождь, просто чтобы не пропустить? Чувствуете ли себя не в своей тарелке там, где нельзя курить? Является ли первая сигарета утром самой важной? Курите ли, даже когда болеете? Если вы ответили «да» на ноль-три вопроса, привычка ещё не полностью автоматизирована и у вас хорошие шансы пройти этот путь быстро. Если на четыре-семь, привычка укоренилась, но вы уже начали её видеть, а это половина успеха. Если на восемь-десять, курение стало частью вашей идентичности, и именно поэтому эта книга вам нужна — мы будем менять не поведение, а само ощущение того, кто вы. Помните: количество ответов — это не приговор, это карта, и вы только что начали её изучать.

Подведём итог. Вы не сломаны, и курение — это не черта характера, а результат работы мозга, который нашёл быстрый способ получить посылку удовольствия. Мозг не враг, он просто запомнил, что сигарета равна быстрому облегчению, и повторяет это снова и снова. Сила воли — не решение, потому что это ресурс, который заканчивается, и опираться на него — провальная стратегия. Запрет на мысли не работает: чем строже вы запрещаете себе думать о сигарете, тем больше о ней думаете. Чувство вины — топливо для следующей сигареты, потому что стресс от самобичевания провоцирует новую тягу. Срыв — это данные, а не провал, и мы будем относиться к нему как инженер к слабому месту в конструкции. Эта книга — рабочая тетрадь, впереди двадцать один день конкретных шагов, работайте с ней постепенно, не торопясь, и помните: если чувствуете, что не справляетесь сами, обратитесь к специалисту — это не слабость, это забота о себе.

Глава 1. Как формируется петля привычки: триггер — действие — награда

Чтобы научиться управлять привычкой, нужно сначала понять, из чего она состоит. И здесь у меня для вас хорошая новость: привычка — это не хаос, не случайность и не магия. Это очень чёткая, предсказуемая структура, которую учёные называют «петлёй привычки». Представьте себе замкнутый круг из трёх элементов: триггер, действие, награда. Триггер — это сигнал, который запускает процесс. Действие — это то, что вы делаете в ответ на сигнал. Награда — это то, что вы получаете в конце, и что заставляет мозг запомнить всю цепочку и захотеть повторить её снова. Когда эти три элемента соединяются и повторяются достаточно много раз, петля замыкается и привычка становится автоматической. Вам больше не нужно думать, не нужно принимать решение — мозг запускает программу сам, как только видит триггер.

Давайте разберём это на конкретном примере из вашей жизни. Представьте, что вы сидите за компьютером, работаете над сложным отчётом, и вдруг чувствуете, что застряли. Не знаете, как сформулировать мысль, или просто устали от монотонной работы. В этот момент — это триггер. Мозг получает сигнал: «Есть дискомфорт, нужно что-то сделать». И тут же, почти мгновенно, появляется мысль о сигарете — это действие, или, точнее, импульс к действию. Вы встаёте, идёте курить, делаете несколько затяжек — и чувствуете облегчение, паузу, передышку. Это награда. Мозг запоминает: «Ага, когда я застреваю в работе и мне тяжело, сигарета помогает. В следующий раз сделаем так же». И в следующий раз, когда вы снова застрянете, мысль о сигарете появится ещё быстрее. А через месяц-два вы уже не будете даже замечать, как встаёте из-за стола — тело само потянется за пачкой. Теперь другой пример. Вы просыпаетесь утром, ещё сонная, идёте на кухню, варите кофе. Чашка в руке, первый глоток — и рука автоматически тянется к пачке. Это классическая петля: триггер — утренний кофе, действие — сигарета, награда — ощущение «утро началось правильно», ритуал, который настраивает на день. Или третий пример: вы встретились с друзьями в баре, заказали пиво, и тут же кто-то достаёт сигареты. Вы тоже закуриваете, хотя дома могли бы и не думать об этом. Триггер — алкоголь и компания курильщиков, действие — сигарета, награда — чувство принадлежности, расслабление, снятие социального напряжения. Обратите внимание: во всех этих случаях сигарета — это не случайность. Это закономерный ответ на конкретный сигнал. И если вы хотите изменить поведение, вам нужно не бороться с желанием закурить, а разобраться, какой именно сигнал запускает это желание. Потому что без понимания триггера все ваши усилия будут похожи на попытку починить машину, не заглядывая под капот. Вы можете сколько угодно крутить руль, но если вы не знаете, где сломался двигатель, вы никуда не уедете.

И вот ещё что важно: петля привычки работает не только с курением. Она лежит в основе любой привычки — хорошей или плохой. Когда вы чистите зубы утром, это тоже петля: триггер — пробуждение и ванная комната, действие — чистка зубов, награда — ощущение свежести и выполненного утреннего ритуала. Разница только в том, что чистка зубов — социально одобряемая привычка, а курение — нет. Но механизм один и тот же. И это хорошая новость, потому что если вы понимаете, как работает одна привычка, вы можете применить те же принципы к другой. Вы можете разобрать петлю курения на части и заменить её на другую петлю — более здоровую, но дающую ту же награду.

Теперь давайте подробнее поговорим о триггерах, потому что именно они — ключ ко всей петле. Триггер — это сигнал, который говорит вашему мозгу: «Пора». И эти сигналы бывают очень разными. Некоторые из них очевидны — вы видите пачку сигарет и хотите закурить. Но большинство триггеров скрыты, они работают на уровне подсознания, и вы даже не замечаете, что они запустили привычку. Именно поэтому так важно научиться их распознавать. Первый тип триггеров — это время. У многих курильщиков есть чёткие временные метки: первая сигарета после пробуждения, сигарета после обеда, сигарета в десять часов вечера перед сном. Мозг привыкает к распорядку дня и автоматически запускает программу в определённые часы. Если вы каждый день курите после завтрака, то через неделю-две ваш мозг будет ждать сигарету сразу после того, как вы доедите яичницу. Это не осознанное решение, это рефлекс, как у собаки Павлова. Второй тип — это место. Кухня, балкон, машина, определённая комната, даже конкретное кресло. Если вы привыкли курить на балконе, то сам выход на балкон будет вызывать тягу, даже если вы вышли просто подышать. Мозг связал это место с сигаретой, и теперь оно работает как кнопка включения. Поэтому, кстати, так важно менять среду — убирать пепельницы, стирать одежду, которая пахнет дымом, переставлять мебель. Мы поговорим об этом подробнее во второй главе. Третий тип — это эмоции. Стресс, скука, одиночество, радость, волнение, усталость, раздражение. Многие курильщики говорят: «Я курю, когда нервничаю». И это правда — но не вся. Кто-то курит, когда радуется, кто-то — когда скучает, кто-то — когда чувствует себя одиноко. Эмоции — это очень мощные триг-

геры, потому что они возникают часто и непредсказуемо. И если вы не научитесь распознавать свои эмоциональные триггеры, вы будете постоянно попадаться в ловушку. Четвёртый тип — это люди. Компания курильщиков, конкретный друг, с которым вы всегда курите, коллеги на перекурах. Социальный контекст — один из самых сильных триггеров, потому что он связан с потребностью в принадлежности. Когда все вокруг курят, очень сложно не присоединиться, даже если вы не очень хотите. И наоборот: если вы общаетесь только с некурящими, тяга снижается. Пятый тип — это действия-спутники. Кофе, алкоголь, телефон, ожидание, пауза в разговоре, конец рабочего дня. Сигарета часто привязывается к другим действиям, и со временем эти действия сами по себе начинают вызывать тягу. Вы можете не хотеть кофе, но если вы привыкли пить его с сигаретой, то один вид чашки будет запускать программу. И шестой тип — это физические ощущения. Голод, жажда, усталость, потребность в движении, желание сделать глубокий вдох. Иногда тяга к сигарете — это замаскированная потребность в чём-то другом. Вы хотите не курить, вы хотите подышать, размяться, выпить воды, но мозг интерпретирует это как желание закурить, потому что сигарета — самый привычный способ получить передышку.

Теперь представьте, сколько триггеров может быть в вашей жизни одновременно. Десятки, если не сотни. И каждый из них — это потенциальная точка срыва. Именно поэтому стратегия «просто не кури» не работает. Вы не можете контролировать все триггеры, особенно если вы их даже не видите. Но вы можете их увидеть. И как только вы их увидите, они потеряют часть своей силы. Потому что осознанность — это первый шаг к изменению. Когда вы понимаете: «Ага, сейчас я хочу закурить не потому, что мне нужна сигарета, а потому что я увидела кофейню, где обычно курю», — вы уже не так беспомощны перед этой тягой. Вы можете выбрать другое действие.

А теперь давайте перейдём к практике. Чтобы изменить привычку, нужно сначала её разобрать на части, как механизм. И для этого я предлагаю вам упражнение, которое называется «Археология последней сигареты». Суть в том, что вы берёте самый недавний случай, когда вы курили, и подробно, по шагам, восстанавливаете всю цепочку. Что было до? Что вы делали? Что чувствовали? Что получили в итоге? Это как раскопки: вы аккуратно, слой за слоем, снимаете почву и находите артефакты — триггеры, которые запускали привычку. Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Вспомните последнюю сигарету, которую вы выкурили. Не ту, которую планируете выкурить завтра, а именно ту, что была вчера или сегодня. И теперь ответьте на несколько вопросов. Где вы были в этот момент? Дома, на работе, на улице, в машине, в кафе? Что вы делали до этого? Работали, отдыхали, разговаривали, смотрели телевизор, ели? Что вы чувствовали прямо перед тем, как достать сигарету? Усталость, скуку, раздражение, радость, тревогу, голод, жажду? Были ли рядом другие люди? Курили ли они? Сколько времени прошло с предыдущей сигареты? И, наконец, что вы получили от этой сигареты? Облегчение? Паузу? Расслабление? Удовольствие? Чувство, что «всё нормально»? Теперь запишите ответы в виде цепочки: триггер — действие — награда. Например: «Я сидела за компьютером, устала от работы, почувствовала раздражение, встала, пошла на балкон, выкурила сигарету, почувствовала облегчение и паузу». Или: «Я пила кофе утром, автоматически потянулась за сигаретой, получила ощущение, что утро началось правильно». Или: «Я встретила друга, который курил, за компанию тоже закурила, почувствовала принадлежность к компании». Когда вы увидите свою петлю на бумаге, она перестанет быть абстрактной. Она станет конкретной, измеримой, понятной. И вы увидите, что в ней можно изменить.

Теперь давайте я расскажу вам о десяти самых частых триггерах курильщиков, чтобы вы могли проверить, какие из них есть у вас. Утренняя сигарета сразу после пробуждения. Сигарета после еды, особенно после плотного обеда или ужина. Сигарета вместе с кофе или чаем. Сигарета во время телефонных разговоров. Сигарета в машине, особенно в пробках или по дороге на работу. Сигарета во время алкогольных напитков. Сигарета в компании курильщиков. Сигарета во время стресса или конфликта. Сигарета во время ожидания — автобуса,

очереди, встречи. И сигарета перед сном, как ритуал завершения дня. Прочитайте этот список и отметьте для себя, какие из этих триггеров есть у вас. Не осуждайте себя, просто наблюдайте. Это не тест на «плохого курильщика», это карта вашей привычки. И чем точнее вы её составите, тем легче вам будет найти обходные пути. Потому что, как я уже говорила, мы не будем бороться с желанием закурить — мы будем менять триггеры и находить другие способы получить ту же награду.

И вот ещё одно важное упражнение, которое я хочу вам предложить. Оно называется «Наблюдение без сигареты». В течение следующего дня попробуйте один раз, когда почувствуете тягу закурить, не закуривать сразу. Вместо этого просто остановитесь и спросите себя: «Что сейчас произошло? Какой триггер сработал? Что я чувствую? Чего я на самом деле хочу?» Просто наблюдайте, не боритесь, не оценивайте. Может быть, вы поймёте, что хотите не сигарету, а просто подышать, или выпить воды, или сделать паузу. И это будет ваше первое открытие: тяга к сигарете — это часто замаскированная потребность в чём-то другом. И если вы научитесь распознавать эту истинную потребность, вы сможете дать себе то, что вам действительно нужно, без сигареты.

Подведём итог главы. Привычка — это не хаос, а чёткая структура из трёх элементов: триггер, действие, награда. Триггер — это сигнал, который запускает программу, и он может быть связан со временем, местом, эмоциями, людьми, действиями-спутниками или физическими ощущениями. Чтобы изменить привычку, нужно сначала разобрать её на части и увидеть, какие именно триггеры работают в вашем случае. Упражнение «Археология последней сигареты» поможет вам восстановить цепочку и понять, что запускает желание закурить. Десять самых частых триггеров — утренняя сигарета, сигарета после еды, с кофе, во время телефона, в машине, с алкоголем, в компании, во время стресса, во время ожидания и перед сном — помогут вам проверить, какие из них есть у вас. И упражнение «Наблюдение без сигареты» научит вас распознавать истинную потребность за тягой. Помните: вы не боретесь с желанием закурить, вы изучаете его, и чем лучше вы его изучите, тем легче вам будет найти обходные пути.

Глава 2. Почему сила воли — плохой помощник

С самого детства нам внушают одну простую, но крайне вредную идею: если ты чего-то сильно хочешь и обладаешь достаточной силой воли, ты сможешь достичь всего. Нам говорят, что успешные люди просто более дисциплинированы, более собраны и более стойки к соблазнам. И когда вы в очередной раз не удерживаетесь и закуриваете, внутренний голос немедленно подтверждает этот миф: «Видишь, у тебя просто нет силы воли. Ты слабак. Тебе не хватает характера». Я хочу, чтобы вы прямо сейчас навсегда выбросили эту мысль из головы. Сила воли — это не черта характера, не врождённый дар и не мерило вашей ценности как человека. Сила воли — это исчерпаемый ресурс, точно такая же батарейка, как и в вашем смартфоне. Представьте, что каждое утро вы просыпаетесь со стопроцентным зарядом этой батарейки. В начале дня вы полны решимости, вы легко отказываетесь от утренней сигареты, вы сосредоточены на работе, вы выбираете здоровый обед вместо фастфуда. Но каждое принятое решение, каждое подавленное желание, каждая необходимость сдерживать себя на встрече или в пробке расходует этот заряд. К середине дня батарейка садится до пятидесяти процентов. А к вечеру, после тяжёлого рабочего дня, бытовых хлопот и накопившегося напряжения, заряд приближается к нулю. И именно в этот момент, когда ваш ресурс самоконтроля на исходе, мозг подкидывает вам самую коварную мысль: «Ну давай, всего одну сигаретку, тебе же станет легче, ты это заслужила». И вы закуриваете. Не потому что вы безвольны, а потому что ваша батарейка физически села. Пытаться бросить курить, опираясь только на силу воли, — это всё равно что пытаться проехать на электромобиле из Москвы во Владивосток без зарядных станций. Рано или поздно вы встанете, и это будет не ваша вина, это будет вина flawed

стратегии. Более того, сила воли невероятно быстро истощается под воздействием стресса. А что такое отказ от курения, как не огромный стресс для организма и психики? Когда вы запрещаете себе привычный способ снятия напряжения, уровень стресса только растёт. Мозг воспринимает этот запрет как угрозу комфорту и начинает требовать привычного «лекарства» с удвоенной силой. Получается порочный круг: вы тратите силу воли на сопротивление, стресс растёт, ресурс истощается ещё быстрее, сопротивление ослабевает, происходит срыв, и вы тратите остатки сил на чувство вины, которое снова вызывает стресс. Опирайтесь на силу воли в борьбе с курением — это заведомо проигрышная стратегия, потому что вы пытаетесь победить миллионы лет эволюции и нейробиологические механизмы голыми руками. Вместо того чтобы героически сражаться с собой, нам нужно стать хитрее. Нам нужно перестать полагаться на исчерпаемый ресурс самоконтроля и начать полагаться на систему и среду, которые будут работать на нас, даже когда мы устали.

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.