

ВЛАДИМИР ЗВЯГИН

# БРОСАЙ КУРИТЬ

**САМО** кодирование  
по системе СОС



**С**ознательное  
**О**посредованное  
**С**амовнушение

# Владимир Иванович Звягин

## Бросай курить!

### САМОкодирование по системе СОС

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8480992](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8480992)*

*Бросай курить! САМОкодирование по системе СОС: Питер; Санкт-Петербург; 2014  
ISBN 978-5-496-01177-8*

### **Аннотация**

Как бросить курить? Легко и просто! Вы станете лучшим гипнотизером для самого себя. С помощью разработанной доктором Звягиным методики – системы СОС – вы не только избавитесь от никотиновой зависимости, но и достигнете гармонии тела и духа, обретете отличное самочувствие и долголетие. Владимир Звягин – известный психотерапевт, автор более десяти книг по психотерапии и наркологии. Его лечебные приемы запатентованы и помогли уже тысячам людей решить свои проблемы. В книге доктора Звягина содержатся простые упражнения, руководства по самовнушению, нетрадиционным методам лечения, лечению водой. Все это не требует серьезной подготовки, изложено доступным языком, подкреплено наглядными рисунками. Вы будете здоровы!

# Содержание

Предисловие. Впечатление практикующего психотерапевта	4
Предисловие от профессора Гордеева	7
Преамбула	9
Глава 1	12
«...По своему велению»	13
Исцеление словом	20
Как это происходит?	24
Выдержки из дневника	26
Скрижали понимания	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

*Владимир Звягин*  
**Бросай курить!**  
**САМОкодирование**  
**по системе СОС**

**Предисловие. Впечатление  
практикующего психотерапевта**

Представляю измученного многолетней привычкой курильщика, заглянувшего в эту книгу... и не могу удержаться от совета ему: «Не спеши читать по диагонали. Не пропусти тех интонаций заразительного оптимизма, которые смогут воодушевить тебя независимо от возраста, пола, образования, вероисповедания. Почитай вдумчиво дальше! Уже через несколько страниц будет все труднее оторваться от чтения, ибо автор с помощью самых весомых доводов и обоснованных аргументов логически убедит тебя в эффективности своего изобретения. Прочитав чуть более половины книги, ты невольно поймаешь себя на мысли: “Это то, что мне давно было нужно!”».

Теперь о впечатлении с точки зрения врача-психиатра-

ра-нарколога и психотерапевта, имеющего 45-летний стаж практической работы. Сам я никогда в жизни не курил, но достаточно много еще в советские времена не только читал лекций о вреде курения, но и с помощью различных гипнотических техник лечил курильщиков. Меня приводило в восторг каждый раз то, что по мере знакомства с содержанием книги я как специалист снова и снова находил на ее страницах тайные приемы целительного воздействия на еще курящего человека. И это здорово! Разве может быть лишним то, что для читателя лечением становится уже сам процесс прочтения этой книги? Это только свидетельство эрудиции и мастерства моего талантливого коллеги.

Впрочем, я не буду излишне «обнажать» в этом предисловии литературно упакованные тайны его изобретения. Более того, я ни за что, даже намеком, не выдам то, что делает их чудодейственными! Тот, кто имеет прямое отношение к психотерапии и умеет читать между строк, это сразу сам заметит. Для всех других, особенно курящих, людей важнее будет просто почувствовать, как в результате чтения книги повысится их собственная самооценка и появится твердая уверенность в реальности того, что с помощью системы СОС они смогут самостоятельно бросить курить очень легко, уверенно, без надрыва, с закономерно предрешенным результатом. На мой взгляд, очень важно, что все тонкости методики изложены доктором Звягиным очень просто и в доступ-

ной форме. Книга написана в теплом, доверительно-ободряющем тоне. Не беда, если кто-то учует резковатые, категоричные суждения (воздержусь от цитирования: у каждого свой порог чувствительности). Я не ставлю задачу анализировать все разделы, абзацы, строчки... Главное, что мне захотелось прочитать эту книгу за один присест! Теперь ваш черед это сделать. Уверен, что с помощью системы СОС вы достойно **ПОБЕДИТЕ** в себе зло никотинизма и обязательно **БРОСИТЕ КУРИТЬ!!!** Будьте здоровы и успешны!

*Степан Степанович Гудым,  
психиатр высшей квалификационной категории,  
психотерапевт*

# Предисловие от профессора Гордеева

С конца 1990-х годов и до недавнего времени я мог наблюдать все этапы создания врачом-психотерапевтом В. И. Звягиным системы СОС (Сознательно Опосредованного Самоулучшения). Во время периодических приездов в Институт клинической психологии и психотерапии он обычно презентовал мне свою новую книгу. В каждой излагались очередные усовершенствования этой методики. Поэтому перед написанием настоящего предисловия я заново просмотрел изданные им ранее книги: «Слово к здравомыслию» (1998 г.), «Как бросить курить по системе СОС» (2002 г.), «Победи себя» (2005 г.), «По своему велению» (2008 г.) и «САМОкодирование по системе СОС» (2011 г.).

Все эти своеобразные учебные пособия мой коллега адресовал, конечно же, своим пациентам. Однако работа над книгами позволила и ему самому более скрупулезно разобраться в теоретических аспектах каждой создаваемой психотехники. Это неизбежно, если, следуя интуитивному озарению, изобретатель находит для практического применения что-то действительно новое! Как результат, уже успешно работающая методика с каждым последующим переосмыслени-

ем становилась все более эффективной, удобной и легкой в применении.

Теперь, например, как следует из содержания настоящей книги, курильщики могут готовить гипнотическое снадобье системы СОС самостоятельно, в домашних условиях. Им уже не нужно, как раньше, приезжать для этого на ОЧНЫЙ прием к автору методики. Ибо используя эту книгу как САМОУЧИТЕЛЬ, они смогут сделать все у себя дома. И я думаю, что найдется немало людей, которым именно этот подход придется по душе.

Очень важно, что теперь стало возможным бросить курить еще и под ЗАОЧНЫМ руководством сотрудников специально созданного центра дистанционной поддержки системы СОС доктора Звягина. И это разумно хотя бы потому, что патронаж и добрый совет от опытных психологов всегда уместен и не может быть лишним.

Искренне желаю всем читателям этой очень интересной и нужной книги успеха в ПОБЕДЕ над злом никотинизма!

*Михаил Николаевич Гордеев,  
профессор, доктор медицинских наук,  
кандидат психологических наук  
ректор НОУ ВПО «Институт психотерапии  
и клинической психологии», г. Москва*

# Преамбула

В решении проблемы никотинизма главная сложность заключается вовсе не в том, чтобы бросить курить. Сегодня существуют десятки хорошо зарекомендовавших себя способов заметно снизить остроту тех неприятных ощущений, которые возникают в первые дни сознательного отказа от сигарет. С помощью предлагаемой методики преодоление вами этого «критического» промежутка времени вообще пройдет на одном дыхании. Это будет чем-то похоже даже не на отказ от курения, а на участие в торжественном праздничном марше по случаю УЖЕ состоявшейся Победы над этим злом. Ибо в ходе специальной подготовки, продолжая еще по привычке вдыхать дым сигарет и отравлять им свое тело, вы уже заранее бросите курить... внутри своего ума.

Сложнее будет другое: как, бросив курить, не закурить через какое-то время снова? Как сделать так, чтобы не сорваться на фоне достижения вроде бы уже полного благополучия? Ведь, независимо от вида и способа отказа от курения, риск того, что это может случиться в первые годы некурящей жизни, весьма высок. Сегодня врачи, которые занимаются «лечением» курильщиков, а также авторы «революционных» методик самостоятельного отказа от курения эту сторону решения проблемы никотинизма полностью игно-

рируют. При этом часть из них не скупится на весьма самонадеянные обещания типа: «Вы бросите курить раз и навсегда». Никотинизм – это хотя и самая «легкая» наркомания, но зато самая прилипчивая. Это значит, что известная народная мудрость «Бывших наркоманов не бывает» напрямую относится к каждому курильщику.

Именно поэтому, хотя сам процесс отказа от курения по этой методике пройдет для вас очень легко, спокойно и уверенно, не успокаивайтесь первоначально достигнутым результатом. Обязательно прибегните и к специально разработанным мной психотехникам ПОДСТРАХОВКИ от превратности срыва. Для этого не ограничивайтесь поднятием силы своего САМОвнушения до уровня силы самого действенного САМОгипноза, а наполните это «поднятие» еще и качествами гипнотического САМОкодирования. Только в таком случае вы сможете снизить вероятность наступления неожиданного срыва до самого низкого уровня и действительно перейдете в разряд бывших курильщиков.

*Врач-психотерапевт В. И. Звягин*

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



**ПАТЕНТ**

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2231371

**СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ  
ПО СИСТЕМЕ СОЗНАТЕЛЬНО ОПОСРЕДОВАННОГО  
САМОВНУШЕНИЯ "СИСТЕМА СОС"**

Патентообладатель(ли): **Звягин Владимир Иванович (RU)**

Автор(ы): **Звягин Владимир Иванович (RU)**

Заявка № 2003119559

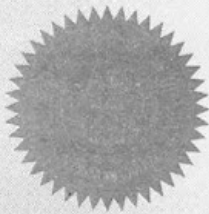
Приоритет изобретения **02 июля 2003 г.**

Зарегистрировано в Государственном реестре  
изобретений Российской Федерации **27 июня 2004 г.**

Срок действия патента истекает **02 июля 2023 г.**

*Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной  
собственности, патентам и товарным знакам*

*Б.П. Симонов*



# Глава 1

## Побеждать, а не лечить

*...Есть и душевные лекарства, кои врачуют тело, они дочерпываются из науки мудрости, чаще из психологии...*

*Сим искусством сообщается больному та твердость духа, которая побеждает телесные болезни, тоску, метания и которая самые болезни тогда покоряет воле больного.*

**М. Я. Мудров**

*...Невозможно даже представить себе человека, свободного от внушений, такого человека, который действительно думает, чувствует и действует так, как он сам может думать, чувствовать и действовать. В своих верованиях, взглядах и убеждениях, в своих идеях, чувствах и вкусах, в том, что ему нравится и не нравится, в каждом своем движении, в каждой мысли человек связан тысячью внушений, которым он подчиняется, даже не замечая этого, внушая себе, что это он сам так думает и сам так чувствует.*

**П. Д. Успенский**

*Сколько излишних страданий мы все, без исключения, сами себе создаем! И при этом повсюду, во всех областях жизни, – и все потому лишь, что сейчас же, немедленно, не заменяем*

*«зловредные бессознательные самовнушения»  
«самовнушениями благими и сознательными»,  
способными устранить наши объективно ничем не  
обоснованные страдания.*

*Эмиль Куэ*

## **«...По своему велению»**

Мой врачебный стаж – уже более 30 лет. Первую его половину я вынужден был лечить курильщиков с помощью иглоукалывания и гипноза. Других способов помощи этой категории наркологических пациентов в то время просто не существовало. Однако по мере приобретения практического опыта я стал все больше убеждаться в том, что курильщики на самом деле не испытывают никаких хотений закурить. Ибо того, что они обычно принимают за хотения, на самом деле нет. Соответственно, все их муки при отказе от курения являются плодом исключительно собственного воображения. Это привело меня к мысли, что лечить такую дурную привычку не только излишне, но и в определенном смысле даже вредно. Иллюзии ведь от этого только укрепляются, как бы говоря: «Если нас нет, то зачем вы тогда занимаетесь лечением? Значит, мы все-таки есть!»

Чтобы окончательно убедиться в этом предположении, я начал отыскивать тех бывших курильщиков, которые смогли

бросить курить без какой-либо посторонней помощи и после этого были «в завязке» уже более пяти лет. В ходе таких встреч выяснилось, что отказ от курения для большинства из них происходил очень легко и чуть ли не в одночасье. При этом, словно сговорившись, они обычно описывали один и тот же алгоритм победы над злом табака. С небольшими вариациями он сводился к тому, что «мол, как-то выкурил сигарету, а потом бросил окурочок на землю, растоптал ногой – и все, с того времени больше не курю». При этом весь их внешний вид безмолвно добавлял: «Видите, какой я сильный и волевой человек!»

Однако никаких других доказательств подобной неординарности, кроме действительно имеющегося факта отказа от курения, большая часть этих людей не демонстрировала. По этой причине я не был склонен относить их к разряду личностей с какой-то необычной железной силой воли. Скорее, наоборот. За редким исключением, они были совершенно обычными людьми и не дотягивали до уровня тех немногих действительно волевых и трудолюбивых натур, которые смогли добиться многого в жизни. В то же время именно среди этих по-настоящему сильных личностей мало кто мог похвалиться тем, что сумел самостоятельно справиться с такой на первый взгляд пустяковой проблемой, как бросить курить.

Установив этот факт, я решил сравнить среднестатистическую частоту самостоятельного отказа от курения среди данных двух категорий курильщиков. В результате оказалось, что в процентном соотношении люди как с железной, так и обычной волей делали это одинаково редко! Во всяком случае, на достаточно долгий срок. Однако среди первых все-таки было много тех, кто неоднократно брал себя в руки и действительно не курил по нескольку дней. К сожалению, почти в 90 % случаев после этого они быстро срывались. Более подробно об этом мы поговорим в третьей главе книги. Сейчас же лишь еще раз подчеркну, что в процентном соотношении удачно, без всякой внешней поддержки бросают курить всего чуть более 10 % курильщиков, и это не зависит от того, железная у них сила воли или обычная.

Как врач-психотерапевт, я быстро понял причину такой нестыковки. Любой человек, пожелавший бросить курить, просто вынужден для этого начать заниматься неким подобием бессознательного самовнушения. К сожалению, при подобной работе над собой только небольшой части людей удается придать силе собственного слова лечебный эффект. Происходит это лишь с теми из них, которым везет случайно наткнуться в своем уме на те «кнопки», что резко активизируют у любого человека способности к самогипнозу. Если это происходит, то, независимо от стажа курения и количества выкуриваемых за день сигарет, они очень легко побеж-

дают дурную привычку.

Фактор силы воли в таком случае существенной роли не играет. Наркотическое начало табака умеет так защищать себя, что сводит на нет все преимущества сильных личностей. Поэтому главным условием успешного отказа от курения становится весьма важный в наркологии фактор. Он, кстати, является решающим при избавлении от так называемых тяжелых и легких наркоманий. Хотя редкий курильщик считает себя наркоманом, именно данный фактор определяет для него возможность решить свою проблему раз и навсегда.

Образно его исчезновение определяется в случае никотинизма, как и любой наркомании, прохождением через черту невозврата. Она отделяет способность здраво мыслить от момента наступления умственной деградации. В этом плане люди, страдающие никотинизмом, имеют большое преимущество перед истинными наркоманами. Психика их страдает не так заметно. Следовательно, абсолютное большинство из них может легко САМОСТОЯТЕЛЬНО избавиться от привычки курить. Для этого – в очередной раз подчеркиваю – совсем не обязательно обладать какой-то совершенно необычной железной силой воли.

Люди этой категории, как и обычные люди, страдают от

иллюзорных мучений отказа от курения. Может быть, даже больше. Ведь с помощью все той же силы воли они создают в своем воображении более сильный морок хотения закурить. Чем «железнее» воля, тем более железными, а потому непреодолимыми становятся и бессознательно создаваемые с помощью этой воли воображаемые хотения закурить. В процентном соотношении таких людей срывается ровно столько, сколько и курильщиков с обычной силой воли.

В этой связи снова повторяю, что самым лучшим лечебным приемом, который в состоянии избавить от курения любого не потерявшего здравомыслия человека, может стать только фактор САМОвнушения. Однако в таком случае человеку будет мало заставить себя мысленно повторять определенные слова. Нужно, чтобы он умел наполнить эти слова энергией силы настоящего САМОгипноза. Только в таком случае они смогут выполнять для него роль самого мощного антеникотинового лекарства.

Но и это еще не все. Как вы уже знаете, главная сложность заключается не в том, чтобы бросить курить. Освоение тех совершенно необычных форм САМОвнушения и САМОгипноза, о которых пойдет речь в данной книге, позволяют сделать это очень легко и спокойно. Но как после не сорваться и снова не закурить на фоне, казалось бы, полного благополучия? Очень важно иметь возможность не про-

сто поднимать силу своего САМОвнушения до уровня силы САМОгипноза, а наполнять поднятие еще и качествами гипнотического САМОкодирования. Именно это в предлагаемой методике позволяет надежно подстраховать себя от превратности досадного срыва.

При лечении иглоукалыванием активирование точек самогипноза в уме пациента врач осуществляет прицельно и преднамеренно. В этом случае весьма важно, чтобы человек психологически уже настроился бросить курить. Тогда способность к очень действенному бессознательному самовнушению у него легко запустить путем введения иглолок в определенные точки ушной раковины. Действуя по принципу антенны или, лучше сказать, громоотвода, они притягивают из атмосферы земли дополнительную энергию и через специальные биоэнергетические каналы воздействуют на точки самогипноза в уме этого человека.

Индивидуальная «карта мозга» человека, кроме его уха, отражена также в строении сетчатки его глаз, языка, в особенностях формы ладоней, стоп и отдельных участков кожи. Древние восточные мудрецы еще несколько тысячелетий назад обратили на это внимание. Кроме иглоукалывания, ими было разработано немало иных способов опосредованного воздействия на точки самогипноза – прижигание определенных участков тела, надавливание на них пальцами, прикла-

дывание к этим участкам драгоценных камней и многое другое.

Одновременно были открыты и такие психологические техники, которые позволяли напрямую переводить работу определенных участков мозга в состояние гипнотического транса. К сожалению, все они были основаны на применении внешнего гипноза, а потому предполагали лечение только у опытных специалистов. Моя же методика позволяет САМОСТОЯТЕЛЬНО отказаться от курения за счет уже упомянутой возможности легко трансформировать САМОвнушение в САМОгипноз и далее в САМОкодирование.

# Исцеление словом

Я называю свою методику системой СОС. При восприятии на слух это сразу вызывает ассоциацию с широко известным в мире англоязычным сигналом бедствия SOS. На мой взгляд, это глубоко символично. Ведь лично для вас промедление с решением проблемы курения может быть смерти подобно! Если же без аллегорий, то аббревиатура названия моей методики расшифровывается как Сознательно Опосредованное Самовнушение. Слово «самовнушение» достаточно часто встречается в разговорной речи не только врачей. До соответствующих глав данного пособия вкладывайте в это слово тот смысл, который вам привычен.

Однако я сразу расставляю нужные мне акценты по отношению к двум другим словам из названия методики. Слово «сознательное» означает, что внушать себе определенные словесные установки нужно будет не просто механически, а обязательно вдумчиво и с желанием. Слово «опосредованное» указывает на то, что эти само внушения станут глубоко значимыми для вас. Причем не только за счет логического подбора специальных слов, но и благодаря тому, что эти слова будут пропущены через цепь специально разработанных мной психотехник. Очень важно, что каждое звено в такой цепи станет усиливать действие последующего звена!

Все вместе это позволит вам стать очень хорошим гипнотизером для самого себя!

В этой связи сразу не спешите делать для себя безнадежный вывод: мол, какой из меня гипнотизер? Поверьте, что стать им будет проще простого. Ведь САМОгипноз по системе СОС включается, когда вы пьете обычную воду, на которую вы сами наговорите специальные словесные установки. Соответственно, и чувствоваться САМОгипноз будет вами не как искусственно наведенный глубокий сон, а как его противоположность – состояние необычайно ясного сознания. Именно благодаря ему в моей методике происходит осознание присутствия в глубине себя Силы Духа. Как результат, вы спокойно переходите из категории тех курильщиков, которым мучительно тяжело дается отказ от сигарет, в категорию тех, кто это делает очень легко, буквально левым мизинцем. За счет этого и происходит ПОБЕДА над злом никотинизма!

Помните историю, в которой барон Мюнхгаузен сам себя за волосы из болота вытащил? Ее иносказательный смысл мог бы стать хорошим эпиграфом к пониманию сути моей методики. Только тащить себя за волосы – это так же больно и тяжело, как просто взять себя в руки и бросить курить на одном честном слове. Я предлагаю вам это сделать по-современному, без особых мучений. Для этого вам потребу-

ется освоить науку приготовления особого гипнотического снадобья.

В качестве его главного лечебного фактора выступит то, что я называю Словом. В определенном смысле оно будет сродни волшебному слову из детских сказок. Помните те из них, в которых все хотения главных героев исполнялись с его помощью? Так вот, нечто подобное предоставит вам работа над собой и по системе СОС. Скажете, что в это трудно поверить? Тогда вспомните, что мы живем в такое время, в котором многие сказочные сюжеты уже нашли свое реальное воплощение. Так, мечта о ковре-самолете давно материализовалась в возможность полета на комфортабельном воздушном лайнере. В «волшебном зеркальце» сегодня тебе и футбольный матч, и любимый телесериал – да что угодно! Моя методика – это тоже своеобразный случай воплощения мысленных фантазий наших предков в реальность сегодняшнего дня.

Чтобы вы не путали понятие «волшебного слова» из сказок с вполне реальным лечебным фактором моей методики – Словом, я пишу его с заглавной буквы. Не каждое слово из обычной разговорной речи в состоянии укреплять здравомыслие. Например, применительно к вашему случаю мало будет воспринять слова из специальных формул самовнушения только умом. Важно, чтобы они обязательно нашли еще

и отклик в вашем сердце. Техническая сторона этого процесса обуславливается целой серией специально разработанных мной психотехник. При комплексном их применении вы с легкостью сможете «записывать» на обычную, налитую в бутылку воду специально подобранные словесные установки. В результате на молекулярных структурах этой воды будет отражаться Слово. Сама вода сразу после его рождения будет превращаться в уникальное по своей лечебной эффективности гипнотическое снадобье.

В последующих главах я подробно объясню, почему вода должна будет заряжаться только лично вами. Ни заботливая мама, ни любящий (-ая) супруг (-а), ни даже я как профессиональный гипнотизер за вас это сделать не сможем. В то же время гипнотически перепрограммировать свой сознательный ум можно только лингвистически правильно составленными формулами самовнушения. Не занимайтесь изобретением колеса. Используйте только проверенные практикой формы словесных установок, которые будут приведены в данной книге. Для этого внутреннее содержание всех предлагаемых мной трафаретных слов пропитывайте и наполняйте исключительно собственным настроением, решимостью и своим желанием бросить курить.

## Как это происходит?

Насколько может быть действенной помощь системы СОС, проиллюстрирую на примере благотворительной акции под названием «Мама, брось курить!». С 9 по 17 октября 2002 года я провел ее в городе Петропавловске-Камчатском. Это было время апробации системы СОС применительно к курильщикам. Перед тем как запатентовать эту методику в Государственном реестре изобретений России, мне нужно было показать на практике, как она работает, в ходе проведения массового лечения. Такое очень непростое мероприятие мне помогли провести популярная камчатская радиостанция «Радио-3» и все ведущие областные газеты полуострова. Они же обнародовали и полученные результаты.

Для участия в акции требовалось выполнить два условия. Первым и главным из них было наличие искреннего желания бросить курить. Вторым – вести дневник самонаблюдения на протяжении всего процесса отказа от курения. Всего в акции приняли участие 126 женщин. Стаж курения у большинства превышал 15 лет. Среди них встречались случаи очень тяжелой зависимости от никотина. Например, для нескольких курильщиц суточной нормой являлось не менее трех пачек сигарет. Было много и тех, кто обязательно вставал ночью на перекур. В общем, контингент был достаточно серьезным.

Тем не менее они все без исключения смогли уверенно и достойно решить свою проблему. Кроме того, многие из них успешно инициировали отказ от курения еще и у своих мужей, а также у знакомых. Вот только один конкретный, но достаточно типичный пример того, как это происходило.

## Выдержки из дневника

Ольга К., 33 года. Замужем вторым браком. От первого имеет шестилетнюю дочь. Образование высшее. Стаж курения – 15 лет. Главным мотивом, который обуславливает для нее необходимость бросить курить, является желание родить ребенка своему второму мужу. «Разве может быть прочным брак без совместных детей?» Хорошо понимает всю вредность курения и недопустимость его во время беременности. В связи с этим с сожалением вспоминает, как смогла легко прекратить курение в 25 лет, когда готовилась вынашивать первую беременность. Тогда не курила более двух лет и сорвалась только после того, как узнала о трагической гибели первого мужа. После этого курит уже почти семь лет «запоем». Предпочитает крепкие сигареты с фильтром. В сутки выходит «не меньше пачки». Считает, что именно по этой причине появилась преждевременная сухость кожи на лице. За последний год делала несколько безуспешных попыток бросить курить. Для этого покупала специальную антитабачную жевательную резинку, обращалась к врачу-иглорефлексотерапевту и даже ходила «на гипноз» к экстрасенсу. Однако все безуспешно.

О проведении благотворительной акции услышала по «Радио-3». На организационный сбор пришла с заметным скептическим настроением. Однако после прослушивания ввод-

ной беседы сразу воодушевилась и с энтузиазмом включилась в работу над собой.

Полный текст ее дневника самонаблюдения вы найдете в приложении в конце книги. Сейчас же приведу только те строки из него, которые отражают суть ее эмоционального и волевого состояния в первые семь дней расставания с привычкой курить.

### **Первый день**

«...Я смогу! Я должна и верю, что у меня получится! Я справлюсь! Ведь чувствую себя намного лучше, чем при лечении иглами и гипнозом».

### **Второй день**

«...Курить не то чтобы совсем не хотелось, а как-то “наполовинку”. В принципе, вполне терпимо».

### **Третий день**

«Чувствую себя нормально. Научилась наконец полностью снимать позывы на хотение курить».

### **Четвертый день**

«Похоже, война в моей голове прекратилась. Курить практически не хочется».

«Пора признаться в том, что с самого первого дня вместе

со мной бросает курить муж. Мы вместе слушаем сеансы. И я ему рассказывала все эти дни о том, что узнавала от Вас. У него все идет даже лучше, чем у меня. А ведь его стаж курения – почти 25 лет. Здорово!»

### **Пятый день**

«Самочувствие прекрасное! Каждая клеточка тела играет. Чувствую, как внутри организма накапливается все больше энергии».

### **Шестой день**

«Я уверена, что больше никогда не буду курить! Настроение отличное! Жизнь совсем другая. Такое ощущение, что я наконец-то выздоровела после долгой и мучительной болезни. Хочется постоянно что-то делать, а усталости нет. Это так необычно!»

### **Седьмой день**

«Какой потрясающий эффект! Я смогла поверить и теперь верю в саму себя! Я теперь, кажется, готова обнять и расцеловать всех окружающих меня людей... Большое спасибо Вам от меня и мужа за эту прекрасную методику!»

Приведенная история достаточно типична. Как спокойно и уверенно бросили курить эта женщина и ее муж, как одновременно с ними победили в себе зло никотинизма еще

125 жительниц города Петропавловска-Камчатского и как успешно это делали и продолжают делать в последние 10 лет сотни других моих пациентов, так и вы обязательно решите свою проблему.

# Скрижали понимания

Прежде чем я познакомлю вас с основами «волшебства» системы СОС, внимательно прочитайте все, что касается истории распространения курения и особенно о тех проблемах со здоровьем, к которым оно приводит.

Учитывая особую важность этого раздела, я буду излагать его материал не совсем обычным образом. Он будет представлен тремя блоками, отделенными друг от друга особой последовательностью цифр 1-4-2 – 8-5-7. Запомните их! Это психотерапевтический код системы СОС. О том, что это такое, подробно будет рассказано в одноименном разделе этой книги.

Сейчас же я лишь укажу на то, что само перемещение внимания от прочтения излагаемого материала к прочтению этой последовательности цифр поможет вам на уровне воображения отойти от однажды выработанного стереотипа восприятия привычных понятий. Это важно в преддверии сознательного изменения самого характера своего мышления. Читайте следующий текст не только в привычной линейной последовательности. Составляйте слова и по вертикали. Делайте это так...

В  
Н  
А С  
Ч Б Л  
А Ы О  
Л Л В  
Е О О

Пусть заглавные буквы из начала каждого абзаца в дальнейшем тексте данного широко известного библейского откровения превратятся для вас в своеобразный акrostих. Это позволит вам принять от меня информацию под качественно более совершенным углом зрения и в новом для себя свете. Итак, начинайте внимательно читать как по вертикали, так и по горизонтали!

Свое победоносное шествие по всему миру никотиновая наркомания начала в 1496 году. Именно в это время ее завезли из Америки в Европу моряки команды Христофора Колумба. За минувшие столетия она неоднократно меняла свою внешнюю форму. Так, до XVII века табак курили, используя только трубки. С XVIII века в аристократических кругах его стало модно нюхать. В это же время простые люди открыли для себя возможность получать удовольствие от жевания табака. В начале XIX века появились первые сига-

реты, а чуть позже и папиросы. В XX веке на первый план вышло курение сигарет.

# 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.