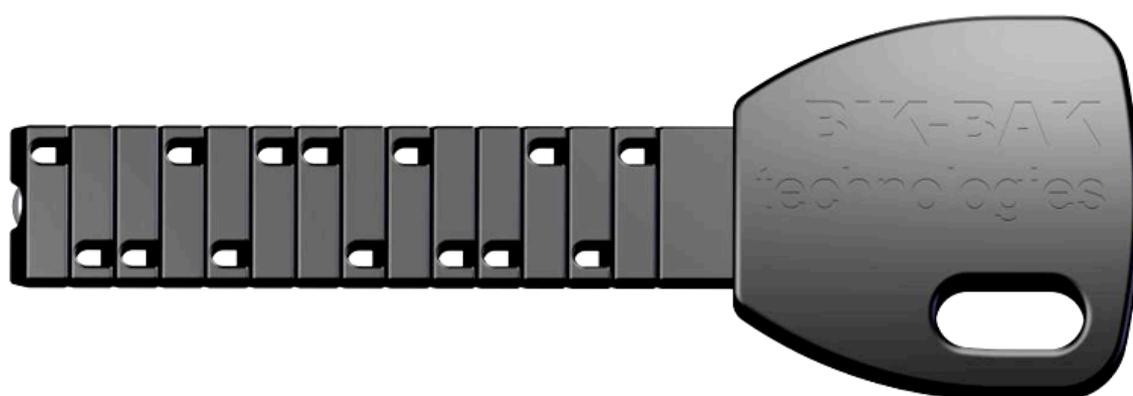


Новейшая методика. Свобода от табака для всех

Виктор Мэн



Скачать книгу: <http://bitly.com/svoboda-ot-tabaka-viktor-men>

Обсудить книгу: <http://ne-kurim.ru/forum/threads/26/>

«Если знаешь имя – имеешь власть».
Магическая формула.

«Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи».
Древнеримская пословица.

Предисловие

Цель данной методики – поделиться со всеми желающими простым и действенным способом навсегда избавиться от никотиновой зависимости и обрести Свободу. То есть бросить курить. Если Вы часто думаете – брошу курить завтра и всё никак не соберётесь это сделать, то обязательно ознакомьтесь с Новейшей методикой.

На мой взгляд, понятие никотиновой зависимости включает в себя как физиологический, так и психологический аспекты. Также очень важен социальный аспект. Но об этом несколько позже.

Вот что пишут люди о моём скромном труде:

Ирина

Отличная, позитивная книга. Прочитала на одном дыхании. О результатах сообщу позже!

Виталий

Прочитал методику, и это явилось последним волшебным пинком для принятия окончательного решения расстаться с сигаретами. После прочтения бросил курить. Спасибо автору.

МониКа

я очень хорошо отношусь к Виктору Мэну, классно, что тебе помогло, думаю, что ему будет очень приятно.

NikSan

Работает его метода, работает.

Олечка

Сегодня возьмусь за освоение вашей "Новейшей методике"))) я в предвкушении... спасибо вам, за то, что вы с нами!!! и что вы внесли такой серьезный вклад в проблему борьбы с курением)) обязательно учту все ваши рекомендации. ваш опыт бесценен! вы помогаете не оступиться!

СПАСИБО!!!

надеюсь что с помощью ваших разработок и поддержки форумчан мне удастся добиться своей цели и с гордостью окончательно и бесповоротно причислить себя к "счастливым некурящим".

Более подробно с некоторыми отзывами читателей Вы можете ознакомиться в конце «Новейшей методики» в разделе «Послесловие».

Кратко о себе. По профессии я - инженер по ракетным двигателям. Работал по специальности на крупном оборонном предприятии инженером-технологом в цехе основного производства. Всё это было в конце XX века.

С началом XXI века я внёс целый ряд изменений в свою жизнь, в том числе поменял несколько специальностей. В настоящее время, в октябре 2010 года я являюсь руководителем малого предприятия <http://экогео.com>, оказывающего услуги частным лицам в области экологии с начала 2006 года.

В последнее время интересуюсь *экологией человека*. За время самостоятельной деятельности я открыл для себя и осваиваю по сей день эффект биолокации. Также это явление называют лозоходством или радиостезией.

Биолокация основана на взаимодействии с подсознанием человека.

«Новейшая методика» напрямую воздействует на подсознание человека, тем самым облегчая процесс отказа от употребления никотина. И делает этот отказ осознанным и приятным.

Также из подсознания **устраняются** глубинные причины, заставляющие многих возобновить курение через N-ое количество лет после отказа от табака.

Сам я активно употреблял табак и алкоголь с 14 лет. Продолжалось это с небольшими перерывами на протяжении 24 лет. Всякое за это время бывало... Много лет и много раз я пытался бросить. Но смог сделать это по-настоящему только сейчас. Как я *это сделал*, и описывается кратко в настоящей методике.

Ознакомиться с методикой можно в течение одного - двух часов.

Пожелание. Во время чтения или прослушивания рекомендуется воздержаться от курения.

Сейчас свободными от табака являются все мои родные и близкие. Алкоголем кто-то ещё пользуется, правда в минимальных количествах. Но это совсем другая история...

Часть 1

Получилось у многих, получится и у Вас

Курение, табакокурение, табачная зависимость, никотиновая зависимость, никотиновая наркотическая зависимость(никотин – это наркотик!!), привычка к курению и прочая, прочая...

Все мы множество раз слышали эти слова и словосочетания. И, конечно же, привыкли к ним. А ведь данными словами обозначается явление, занимающее ПЕРВОЕ место среди причин, ведущих к заболеваемости и смертности на Земле!

Итак, позвольте представить Вам новейшую и эффективнейшую методику избавления от табакокурения. Я, сам в относительно недалеком прошлом, заядлый курильщик, в нынешнее время являюсь поборником здорового образа жизни. И хотел бы рассказать Вам, каким образом я этого достиг.

Основное – это Ваш внутренний настрой. Я гарантирую, что в ближайший год, после работы по данной методике, Вы реально избавитесь от Вашей никотиновой наркотической зависимости. Почему я упоминаю срок, равный одному году? Об этом несколько позже. А сейчас хочу сообщить Вам хорошую новость. Возможно именно Вы сможете стать Свободными от табака сразу же после завершения курса или же прочтения этой книги. Другой вопрос, станете ли Вы Свободны навсегда? Это будет зависеть ТОЛЬКО ОТ ВАС.

Жизнь показывает, что многим людям Свобода просто не нужна.

Можно привести такой пример – человек попал в тюрьму, получив срок, отсидел этот срок, вышел на свободу. И никак не может к этой свободе адаптироваться. И он осознанно, а зачастую и неосознанно специально совершает следующее преступление, чтобы снова оказаться в тюрьме...

То есть на самом деле в тюрьме-то ему понравилось! Он привык находиться в тюрьме и ему там проще, какая-никакая «стабильность», крыша над головой, кормёжка, распорядок дня. А для адаптации к Свободе требуются определённые усилия. Хотя усилия эти дают серьёзные результаты.

Так же и с курением.

Зачем покидать этот табачно-никотиновый дымный плен? Ведь всё так знакомо и привычно здесь. Ну и что зависимость. Зато стабильная. А на Свободе-то страшновато как-то. Что я там делать-то буду?

Примерно таков был ход моих мыслей. И меня вроде бы и устраивало курение. Но мысли о Свободе периодически возникали. Свобода напоминает, заявляет о себе. И манит меня.

Сейчас я задаю себе вопрос: а зачем столько лет, практически добровольно пребывая в табачном рабстве, я подвергал себя настоящей пытке?

Ведь надрывный кашель по утрам до потемнения в глазах, граничащий с обморочным состоянием – лишь одно из немногих следствий вдыхания табачного дыма. Но одного этого следствия для здравомыслящего человека УЖЕ достаточно. Тут явно мозг зашлакован так, что ты не отдаёшь себе отчёта в том, что же ты делаешь, человеке!

Попробуйте и Вы задать себе вопрос – а что Вы делаете и почему Вы читаете или слушаете материалы подобные этой книге?

Здесь надо сделать отступление и рассказать о своих отношениях с табаком и курением. Регулярно и достаточно много я начал курить в возрасте 14-ти лет. При этом научился курить, то есть выкурил первую сигарету, вдыхая дым в легкие, я в 13 лет. На настоящее время мой общий стаж курения составил 21 год.

Как я был зависим от табака и никотина

Научился курить «в затяжку», то есть, вдыхая дым прямо в легкие, я в пионерском лагере в возрасте 13-ти лет. Сделал я это, чтобы «приобщиться к миру взрослых» и «приобрести авторитет» среди сверстников, и конечно же произвести впечатление на девушек. Ну и любопытство сыграло свою роль. Помню свои ощущения при этом, как будто это было только вчера...

Это были сигареты без фильтра под названием «Астра» производства г. Краснодар – жуткая, вонючая отравка. В процессе курения меня душил кашель, в горле першило, на глазах выступили слёзы. Короче

СОПОТСТВУЮЩИЕ ощущения – отвратные. НО! В мой девственный организм поступил первый наркотик – никотин, и... вызвал чувство опьянения. Ноги мои подкашивались, и я мог идти, только держась за забор. В голове шумело, но в целом ощущения от никотина были новы и потому любопытны. Да и не ожидал я столь мощного воздействия просто от «какого-то дыма».

В этом и заключено коварство наркотика! Подобные ощущения хочется испытать еще разочек, потом еще... Да и «авторитет» тоже растёт прямо на глазах, а как же! А на следующий год, приехав в лагерь, я уже начал встречаться с девушкой. А мой друг знал рецепт приготовления браги из подручных материалов и тоже прослыл бывалым. И в нашей палате курили все четыре человека, за исключением одного беглеца-ботаника, сбежавшего из другого отряда от невыносимой дедовщины, и которого мы приютили и взяли под опеку ближе к середине смены.

«Ботаниками» в те времена называли одноклассников, которые хорошо учились, и даже не пробовали сигареты и алкоголь. А сейчас общеизвестно, что многие представители молодого поколения приобщаются к «миру взрослых» ещё раньше. Чуть ли не с первого класса средней школы. Однако, хочу заметить, что достигнув возраста 30-40-50 лет, в теперешнее время, для повышения авторитета требуется вести здоровый образ жизни. А Вы не знали?! Как сказал писатель Жорж Сименон - начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина, потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Но вернёмся к нашей теме.

И вот... в какой-то момент, когда нет возможности закурить, мысль о курении занимает всё ваше сознание. (Но на самом деле, чтобы попасть в настоящую физиологическую зависимость от никотина, лично мне потребовался минимум один год регулярного «баловства» с никотиновыми палочками.) Так и любой человек попадает в зависимость постепенно.

В период жизни, когда Вы были зависимы, вспомните, что пока вы не получите дозу никотина, вы не успокоитесь. А это уже конец, а точнее **начало никотинового рабства**. Но *осознание* того, что ты оказался в рабстве, приходит, мягко говоря, не сразу. На это осознание могут потребоваться месяцы, годы, а чаще и десятилетия!

Но в любом случае надо освобождаться! Пусть и 30 лет спустя, ибо обретение Свободы – вот *истинное наслаждение*, которое отличается даже по своему масштабу и грандиозности от любого наркотического «кайфа», так же, как современный Космический корабль отличается от бумажного кораблика сделанного мальчишкой за одну минуту из тетрадного листочка!

И это, не говоря об огромном количестве других положительных факторов.

А про то, что любой наркотический «кайф» пагубно влияет и на физическое и на психологическое состояние, и на психическое здоровье наркомана, все знают и так, без лишних напоминаний...

Сейчас я свободен от никотина и табака, свободен от зависимости от них. Свободны многие мои друзья, близкие и знакомые. Станете свободны и Вы. Получилось у многих, получится и у Вас!

Часть 2

Выбери свой путь

А сейчас, подобно иллюзионисту, который показывает фокусы с разоблачением, я расскажу в двух словах, как работает «Свобода...».

Идёт перечисление мотивов, которые смогут побудить вполне конкретного человека, например, ВАС, к осознанию всей абсурдности вдыхания ядовитого табачного дыма.

Данную методику я многократно использовал в повседневной жизни.

Приведу пример. Дело было в моей юности. Решили мы как-то с другом познакомиться с девушками и пригласить их в гости. И вот познакомились мы с двумя симпатичными девчонками, проходящими от медицинского училища практику в одной из ведомственных больниц. (Рядом с этой больницей находился профилакторий с романтическим названием «Родник», где в нашем распоряжении был отдельный коттедж). А я тогда проходил медицинское обследование, чтобы подстраховаться и не попасть сразу в армию, в случае не поступления на дневное отделение института сразу после окончания средней школы.

А отец как раз обитал тогда с коллегами по работе в соседнем профилактории, и дал мне ключи. Так как все с утра уезжали на работу, и до вечера коттедж был свободен.

...И вот, значит, стоим мы в курилке, разговариваем с девушками, и видно, что они интерес-то к нам проявляют. Одна говорит - какой красивый у Вас портсигар! Но окончательного-то решения девушки ещё не приняли. И вот я им перечисляю, как здорово будет им с нами в гостях. Они, хитро улыбаясь, спрашивают, а что мы ТАМ будем делать? И вот широко улыбаясь в ответ сквозь клубы табачного дыма, я заявляю будущим медсёстрам(помимо прочего) – в шахматы партеечку можно будет сыграть! Раздался общий смех. И это стало решающим аргументом, и девушки с радостью согласились придти к нам в гости.

Так и в «Свободе..», если ВЫ ЕЁ читаете, значит ВЫ заинтересованы в СВОБОДЕ, но окончательное РЕШЕНИЕ ещё не приняли. И один из

приведённых аргументов сыграет решающую роль в **принятии решения быть свободным** именно для Вас.

Далее в тексте будет использоваться термин *Свобода*, подразумевающий именно свободу от табака и табачной зависимости. Это также является частью методики, так как постоянное и частое упоминания какого-то явления заряжает его энергией человека.

Потому что наше внимание – это и есть разновидность энергии. Так давайте направим нашу энергию в позитивное русло. Сделаем первый шаг к Свободе...

Однако продолжим.

Хочу рассказать, как ХОРОШО мне было, когда спустя 16 лет каждодневного курения, я наконец-то, бросил. Наступало лето. В те времена мне приходилось достаточно много ходить пешком. И вот по прошествии трёх месяцев без табачной отравы, я как-то вбежал в горочку легко и с удовольствием. Несколько лет перед этим, поднимаясь по этой же горке, к её концу я уже тяжело и учащённо дышал. Мне не было тогда ещё и 30-ти лет...

А ведь в юности и ранней молодости я активно и с удовольствием занимался физкультурой и спортом.

Чувство этого удовольствия чётко зафиксировалось в моей памяти...

А возврат способности ощущать запахи! Особенно весной, когда природа пробуждается после зимней спячки. Вспомните «Парфюмера», есть и книга и фильм. Ощущения от запахов, почти как у героя Зюскинда(естественно без психических отклонений)).

Здесь хочу отметить, что на момент времени, когда я окончательно стал СВОБОДНЫМ, (это произошло через восемь лет после первого моего двухлетнего воздержания от табака) такого обоняния как тогда, я ещё не достиг.

Поэтому, напомним здесь известную фразу – промедление смерти подобно. Думаю, что для принятия решения быть свободным, данная фраза очень

хорошо подходит. Чем раньше Вы обретёте свободу, тем лучше и для Вас и для всего человечества в целом!

Хочу отметить что наше подсознание игнорирует частицы и предлоги, фиксируя тексты, мысли и звуки в том виде, «как есть». То есть если человек думает «я не курю», то подсознание фиксирует слова «я» и «курю». А предлог «не» при этом игнорируется.

А понятие «курю» при этом уходит в подсознание. И за многие годы в нашем подсознании может накапливаться огромное количество всяческого, в том числе «курительного» «информационного спама». Это надо знать и учитывать. Для соблюдения гигиены вашего и сознания и подсознания. Так как окружающая человека реальность – это суть мысли человека, в том числе и частые, особенно каждодневные мысли, уходящие в подсознание и воздействующие из подсознания на повседневную жизнь человека.

Поэтому осознание данных фактов и замена понятий с отрицательной частицей «не», на позитивные образы, играет очень важную и весомую роль в деле освобождения из никотинового рабства.

Приведу пример.

Есть у курильщиков различные поговорки, хоть как-то приободряющие их. Например: кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт!

Давайте задумаемся в суть данного заявления. Если убрать предлоги, то наше подсознание («дремлющий партнёр» по Аллену Карру) фиксирует установку, что «куришь пьёшь – здоровым помрешь». То есть реальный смысл, фиксируемый подсознанием искажён с точностью до наоборот. Получается, что смысл этой поговорки перевернут с ног на голову. Ведь уйти из жизни здоровым, просто от старости, в возрасте 150-ти лет – это же истинное счастье!

И сейчас на Земле есть люди, живущие в среднем 200 лет. Вы сомневаетесь? Постарайтесь, поищите *как следует* в Сети, там есть эти данные. Хотя бы для начала наберите в поисковике два слова «племя хунза».

Да и здоровые сомнения в высшей степени полезны для Человека, так как они включают логическое мышление и приводят к новому, свежему, порой неожиданному взгляду на положение вещей.

А вышеприведённая поговорка даёт установку, что если курить и пить, (имеется в виду алкоголь) то сохранишь здоровье и долголетие. Абсурд!

Только суть в том, что подобное счастье – как здоровье и долголетие может обрести только ТРЕЗВЫЙ ЧЕЛОВЕК.

Или такое заявление – копчёное мясо дольше хранится!

Перевожу на русский язык смысл данной «поговорки»: если Вы курите, то Вы не просто наркоман, но ещё и кусок ходячего копчёного мяса, или попросту зомби(живой мертвец). Нравится Вам быть зомби?

Или всё же лучше быть жизнерадостным и позитивным человеком? Если ответ «Да», хочу быть Свободным, энергичным, здоровым и активным Человеком, то внимательно читайте или слушайте дальше.))

Есть в сети Интернет различные форумы, чаты и так далее, на тему «бросаем курить». Подобные ресурсы в Сети приобретают всё большую популярность. Там люди подробно расписывают, что собираются бросить курить, что уже бросили три часа назад или два дня назад, устанавливают «счётчики», которые считают количество дней (часов, минут) без сигарет, количество невыкуренных сигарет, количество сэкономленных денег и так далее.

Моё мнение по поводу таких Интернет-ресурсов – перефразируя Козьму Пруткова - хотите стать Свободными, будьте Свободны.

То есть не нужно мусолить эту тему, надо «отпустить её». Как говорится, потерявши голову по волосам не плачут. Перестали курить, обретите реальную свободу, радуйтесь жизни. Понимаю, часто это бывает сложно, но всё-таки попробуйте, а вдруг получится!

А если очень хочется, то поставьте Умный счётчик <http://www.not-smoker.narod.ru/> и пусть этот счётчик сам считает, то, что Вам будет любопытно, интересно и полезно.

На то он и «умный», чтобы делать всё в автоматическом режиме. Поставили счётчик и забыли об этом, «отпустили тему».

Кстати говоря, приём «отпускания желания» - это по настоящему действенный способ материализации желания человека. То есть помечтали, смоделировали ощущение свободы внутри себя, сознательно сделали первые шаги к свободе, заняли себя чем-то приятным, полезным, позитивным. И «отпустили ситуацию». Попробуйте, метод хорош, широкоизвестен и пользуется популярностью.

А чем занять себя, позитивный человек всегда найдёт. Свободного времени станет значительно больше. И Вы сможете использовать это Свободное время по своему усмотрению. Посвятить это время Вашим любимым занятиям.

Насладиться Свободой в полной мере. Первое время на Свободе – это настоящая эйфория и ощущения от воздуха Свободы настолько новые и яркие, что были бы крылья за спиной, то взмахнул бы ими и воспарил высоко-высоко над Землёй.

Вы сможете это ощутить, и это будет здорово, вот увидите!

Часть 3

Поправился сам, помоги ближнему

Пишу я прежде всего для соотечественников. Для русскоговорящей и русскоязычной аудитории.

Тот же Аллен Карр конечно хорош, но всё же нам приходится читать его труды в переводе, а перевод, конечно же, не может полностью отразить замысел автора.

Да и ход времени сейчас, в 21 веке ускоряется день ото дня, и думаю, что и нам всем надо стараться идти в ногу со временем.

Карр пишет про «промывание мозгов». Во всяком случае, так было написано в том экземпляре книги, которую читал лично я.

Так вот, если бы мозг действительно промывался, в истинном значении этого слова, это же было бы здорово! Объясню:

Возьмём для примера жёсткий диск компьютера.

Вспомните, какое это наслаждение, (особенно остро это ощущается в сравнении), когда вы начинаете пользоваться новеньким компьютером! Жёсткий диск на нём ещё девственно чист, операционная система загружается быстро и чётко. Компьютер, что называется, летает!

Но проходит некоторое время, количество данных на жёстком диске растёт, появляются всё новые программы, подпрограммы и так далее.

И сначала иногда, а потом всё чаще и чаще компьютер начинает «подтормаживать». Иногда просто «виснет». Бывает, что «летят» и жёсткие диски (ни что не вечно под луной...).

Что же является причиной такой работы компьютера? Правильно, он «загрязнился», и надо бы его почистить. Причём загрязняется компьютер и в прямом смысле – одна пыль, попадающая в различные отверстия в корпусе компьютера, чего стоит!

Так же и мозг человека с момента рождения чист, как новый жёсткий диск компьютера.

А потом в процессе развития и роста человека, мозг не только развивается и растёт вместе с человеком, но и «зашлаковывается», наполняясь ненужными «программами» и «файлами». А «запудривание» мозга происходит и на информационном уровне, и на физиологическом.

Так что если мы ведём речь о назойливой рекламе, клубах табачного дыма на кино- и телеэкранах, в Интернет, на страницах книг, газет и журналов, то правильнее будет говорить о «запудривании» нашего мозга, а не о его «промывании». **Это очень важный момент.**

Теперь представьте как же «зашлакован», «запудрен», затуманен и загажен мозг у среднестатистического человека в начале 21 века! Особенно у человека курящего... Представили? А теперь ещё одна хорошая новость – это поправимо! Туман уже потихоньку рассеивается и начинают проглядывать *первые лучики солнца.*

Продолжим

Помню, в школе, наверное, классе в 6-7-ом, мы с друзьями-одноклассниками, глядя на двоечников-хулиганов-прогульщиков (как правило, это были дети из так называемых «неблагополучных» семей), говорили – посмотрите да он уже весь скурился! Дыхалка у него никакая! А ведь это – наличие одышки у ребёнка или подростка-курильщика - соответствовало действительности! А когда такой «хулиган» опоздав на урок, проходит развязной походкой через весь класс на дальнюю парту, то табачная вонь от него прямо-таки отвратительна.

Тем не менее, спустя немного времени многие из нас, отличников-спортсменов-комсомольцев, сами становились курильщиками! И тоже начинали вонять.

Как же так!?

В этой книге я и *стремлюсь* дать ответ на этот животрепещущий вопрос.

На одном из Интернет-форумов прозвучало мнение одной симпатичной, бросившей курить девушки:
- Все-таки книга для парней.

Прокомментирую. Каждое мнение очень ценно, и данное мнение ценно особенно. А что же, курящих девушек и женщин у нас в стране нет? Есть даже курящие дети – стыд и позор нации!

Поэтому, думаю, придётся создать специальную небольшую главу для девушек и женщин, хотя у наркотиков нет пола и национальности...

...В настоящее время специальная глава для женщин, создаваемая при активном участии уже *Освободившихся от никотинового рабства женщин*, готовится к публикации...

А сейчас сделаю краткое обращение к нашей прекрасной половине.
Девушки, милые! Обращаюсь к Вам! Особенно касается незамужних.
(Мужчины так же могут ознакомиться).

Вы хотите выйти замуж? Хотите иметь здоровых и весёлых детей? Знаю, хотите, и мечтаете об этом, чего уж там... Это нормальные, базовые человеческие желания.

Так вот, хочу сообщить вам, что курящей девушке труднее выйти замуж, так как мужчины предпочитают НЕкурящих (а правильно сказать здоровых морально и физически женщин), потому что, имея серьёзные намерения в плане женитьбы, мужчина хочет создать семью и иметь **здоровых** детей.

Соответственно Свободная девушка имеет все шансы стать, быть и оставаться счастливой.

А это значит, что отказавшись от табака и никотина, вы **МНОГОКРАТНО ПОВЫСИТЕ СВОЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ** в глазах противоположного пола, а именно молодых людей и мужчин, стремящихся к серьёзным отношениям и созданию семьи! Факт!

Кто сомневается, ознакомьтесь в сети Интернет с результатами многочисленных серьёзных опросов на данную тематику.

Да и ваше здоровье и репродуктивная функции также возрастут.
Вы реализуетесь как Женщина.

Далее, если **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ ОБРЕСТИ СВОБОДУ,**
читать всем!

Часть 4

Дни в тумане и срывы как пройденный этап

Помню, перед самым моим окончательным отказом от табака, дымным российским летом 2010 года я безбожно дымил ещё и сигаретами, дополнительно загрязняя и атмосферу и сам не становился чище, как Вы понимаете. Продолжалось это без малого два месяца. Теперь я *вышел на свободу* примерно с начала августа 2010 года. Я принципиально не стал фиксировать точную дату, потому, что лично мне так проще. Читатели, вы можете поступать так, как сами считаете нужным, как лично вам будет удобнее...

Можете пометить эту дату. Когда пройдет лет этак 10-20 от этой даты, вы на вопрос – а сколько же вы уже не курите? – ответите примерно следующее: лет, наверное, 12, нет, уже целых 14! Ещё некоторое время спустя ответ будет – лет 25, нет, всё-таки 26! А потом вы окончательно собьётесь. Да и вопросов таких вам задавать уже никто, скорее всего не будет, разве что изредка. А если вы всё же запомните эту дату, тоже хорошо!

Так вот, бывают применительно к табачной тематике, так называемые «срывы». Это когда, воздерживаясь в течение определённого срока от табака, человек опять берётся за курительные принадлежности. И становится курящим! Здесь главное не паниковать, то есть постараться проявить максимум хладнокровия и уравновешенности. Насладитесь моментом, ведь психологи и китайские мудрецы часто советуют жить здесь и сейчас! В этом я с ними согласен!

Ну закурили, ну и что?? Значит так и должно быть. Просто некоторым людям так будет проще, но не всем.

Внимательно прислушайтесь к Вашим ощущениям при вдыхании дыма. Зачем Вы это делаете? Адекватного и разумного ответа на вопрос «ЗАЧЕМ?» - НЕТ. Хотя все люди разные и многие считают себя уникальными. Возможно, так оно и есть. Скорее всего именно Вы по настоящему уникальны. Но «накатам» подвергаются ВСЕ.

И зная про «накаты» любой человек может справиться с ними. Любой, это факт.

Объясню. Кто-то сможет справиться с «накатом» достаточно легко. И достаточно быстро. Но иногда бывает такое, что мысли про «закурить», занимают всё сознание человека. И эти мысли настолько навязчивы, что бывает проще избавиться от них, пойдя на некий компромисс.

Однако всё же приложите усилия, и обязательно задайте вопрос «ЗАЧЕМ?» во время «наката», спросите себя «ЗАЧЕМ?» именно в период воздействия на Вас назойливых табачных мыслей. И если вы найдёте разумную причину, то решайте сами. Что Вам делать. Сама сигарета в рот никому не запрыгнет. Вы это знаете. Решать Вам.

Здесь главное, это понимание того, что Вы свободны в своих решениях. А прикуренная, а затем выброшенная сигарета, да и вся пачка, могут расцениваться, как профилактический приход в отдел внутренних дел. Где вы состоите на учёте после условно-досрочного освобождения из никотиновой тюрьмы. Однако Вам также известно, что если Вы и отметились раз-другой в «отделе», а время то идёт, то Вас уже совсем скоро снимут с учёта за Ваше правильное и примерное поведение.

Хотя в данном случае «повестки» и «звонки» из никотинового рабства лучше игнорировать. Понятное дело, что для этого нужна смелость, дерзость и воля к свободе.

Но оно того стоит!

Также есть категория людей, которым очень помогает поддержка в каком-либо виде. Пусть даже в форме Социальной сети в Интернет, или даже книги или аудиокниги. А в какой-то момент, поддержка может быть не доступна. И не всегда поддержку можно получить. Например, пролистать или прослушать какую-нибудь антитабачную книгу. Или взять компьютер и зайти в Сеть на специализированный антитабачный ресурс. Или просто позвонить родственникам или друзьям.

А бывает так, что просто сильно возрос уровень гормонов в крови, например в результате сильного стресса, и без внешнего вмешательства можно не обойтись...

Тогда можно просто расслабиться, и получать от жизни удовольствие.

Иной читатель здесь может обвинить меня в противоречии самому себе. Что ж, ругать кого-либо, в том числе автора – занятие пустое. А вы не срывайтесь! Отвечу я подобным обвинителям. Повторю ещё раз. Сигарета сама в рот никому не запрыгнет. Возьмите ответственность за ВАШУ ЖИЗНЬ на себя же любимых.

И вообще, прочитать это произведение может кто угодно, но при этом знайте, что *автор уже сделал это и живёт и радуется.*

Чего и Вам желает.

Будьте Свободны, оставайтесь на Свободе, пробуйте справляться с возникшими «накатами» и мыслями про сами знаете что, путём размышлений, даже просто задав себе вопрос – а ЗАЧЕМ мне это? Повторюсь, что внятного и разумного ответа на этот вопрос не существует. А «накаты» - это явление временное и проходящее. Особенно при более-менее регулярном позитивном аутотренинге на первых порах адаптации к Свободе.

Достаточно быстро Вы сможете заметить, что «накаты» возникают всё реже, и интенсивность их значительно ослабевает. А далее, в норме, «накаты» полностью отступят. Дайте себе разумный срок и, всё у Вас получится.

Почему я начал писать данную книгу? Потому что знаю, она поможет многим. Даже если всего лишь **один** из читателей перестал бы курить и обрёл реальную свободу, то и это явилось бы для меня положительным результатом.

А положительные отзывы уже поступают, «Новейшая методика» доказывает свою эффективность. И теперь мне хочется, чтобы на Свободу выходил хотя бы один человек в день. Аппетит приходит во время еды!

Так вот, закончим тему «срывов», чтобы двигаться далее. Некоторым нравится сам процесс – бросил – побыл некурящим – снова закурил – побыл курящим – снова.... У попа была собака, помните? Вот-вот!

Я сам был таким же. Любил крутить эту пластинку. Но, знаете ли, решил я в один прекрасный момент эту старую и заезженную пластинку выкинуть на свалку истории.

Причём подобные «временно некурящие» люди-любители пластинок, могут говорить и писать на форумах о себе всё что угодно. От хвастовства своим «контролем над привычкой курить», до посыпания головы пеплом (разумеется, табачным) – типа ненавижу и презираю себя!

Отлично! Таким людям скажу, только без обид с их стороны, хвастайтесь на здоровье! Или занимайтесь самобичеванием или ещё чем-то, короче говоря, развлекайтесь, как можете. Но не связывайте при этом курение с вашими «развлечениями».

Ибо причина тут не в курении, а в вас самих.

Здесь можно привести очень яркий пример – есть у меня один товарищ, он не курит с 1997 года, но регулярно употребляет алкоголь (у него произошло своеобразное замещение одной зависимости на другую, но сейчас речь не об этом). И как он сам заявляет, он соблюдает так называемые религиозные «посты». Не ест во время постов мясо и рыбу, однако водкой и пивом пользоваться продолжает. И на мой вопрос – а зачем тебе это надо (в смысле поститься таким интересным способом), он ответил, что во-первых, вес сбрасывается, а во-вторых после воздержания как никогда остро ощущается вкус горячего антрекота или «отбивной» с холодной водкой.))

Также и курильщик «на качелях» (который то курит, то нет) – возможно неосознанно стремится к повышению остроты своих ощущений после периода воздержания. Однако боится признаться в этом даже самому себе...

Был у меня случай, а на самом деле, как я осознал позднее, это была проверка серьёзности моих намерений. Так вот, после одного года моего некурения, на даче нашлась пачка, сами догадайтесь с чем, слегка погрызенная мышами. Эта пачка была оставлена в доме с предполагаемым назначением «для курящих гостей». Через две-три недели после этой находки, я как-то раз приехал на дачу один. И решил провести эксперимент. Устроился поудобнее на крыльце и ...выкурил две штуки подряд. И знаете что? У меня даже слегка голова не закружилась, и вообще – ничего, никакого «кайфа»...

Как будто и не было этого бездымного года. Зато ещё через пару недель я вернулся к потреблению почти целой пачки отравы в день. И длилось это два месяца, и «весело мне было и хорошо». Однако здравый смысл взял верх и вот – Свобода!

И скажу я вам – на Свободе – лучше и веселее, всем рекомендую хотя бы попробовать подышать этим воздухом...

Будьте и оставайтесь Свободными!

На этом по «срывам» заканчиваем и двигаемся далее.

Если у кого-то возникают вопросы и мысли на тему – да автор сам-то, только-только «завязал». А всё туда же, давай писательством заниматься! Отвечу. Да, освободился я относительно недавно. НО!

Я ЗНАЮ, как ЭТО сделать. Знаю, как СТАТЬ СВОБОДНЫМ.

Думаю и знаю, у очень многих ТОЖЕ получится.

К тому же осознание себя свободным – это такая эйфория, что хочется, что бы данное чувство узнало как можно большее количество людей. Эта эйфория может длиться недели и месяцы. Это по настоящему здорово!

К тому же, на момент перед началом написания данной книги, у меня уже был период без табака, суммарно превышающий три года (а сейчас этот период постоянно увеличивается), после моего попадания в никотиновую зависимость в подростковом возрасте. По прошествии первых двух безтабачных и свободных лет (далее у меня было около семи лет с присутствием вонючих палочек и многочисленные попытки избавления от них, затем ещё один бездымный год, «срыв» на два месяца и – выход на Свободу и начало работы над «Новейшей методикой»), я воплотил давнюю свою мечту.

...Когда-то давным-давно, а точнее в смутные 90-е годы прошлого века, я смотрел на «крутых» парней на машинах. Эти парни были увешаны золотом, у многих УЖЕ были мобильные телефоны и пейджеры (сейчас смешно вспоминать) и почти все эти гангстеры и филантропы КУРИЛИ.

А мне тогда хотелось походить на них. Я мысленно представлял себя за рулём собственного автомобиля, с мобильным телефоном, и курящего дорогие сигареты.

А визуализация, скажу я вам, сильное средство. Кстати, можно мысленно представлять себя некурящим, то есть Свободным, во всех подробностях, некоторым это помогает.

И вот сбылась моя мечта!

Я купил сначала сотовый телефон, потом автомобиль (воздержание от курения тоже способствовало накоплению денег), золотая цепочка у меня уже была давно. И с наслаждением курил исключительно сигареты «Парламент» за рулём собственного авто!

Таким образом, я стал соответствовать когда-то в мыслях созданному образу самого себя.

Мечты должны сбываться!

Потом я мечтал о себе *свободном*, спортивном и жизнерадостном.

А сейчас я и есть ТРЕЗВЫЙ, подтянутый(иногда делаю зарядку)) и жизнерадостный. И хочу, чтобы таких же людей стало больше вокруг.

И что я вижу? ТРЕЗВЫХ, энергичных и жизнерадостных становится больше каждый день!

Присоединяйтесь, Друзья! Вам понравится, это я гарантирую!

Надо сказать по поводу появившихся сейчас крупных надписей на сигаретных пачках. Это же настоящее преступление перед человечеством!

Каждодневное отрицательное программирование. Учёными давно доказано, что подобные вещи негативно воздействуют на подсознание или на «подкорку».

Так что курильщики, обращаюсь к вам, лучше вам начать пользоваться портсигарами. А ещё лучше..., ну вы сами уже догадались наверное? Правильно, надо исключать из жизни подобный негатив по-максимуму. То есть всё же отказаться от табака и никотина в любом виде. Давайте дружно скажем – табак, ты свободен. Мы покончили с тобой!

Часть 5

Мотивация

Хочу задать вопрос уважаемым читателям – ответьте честно сами себе – ведь вы читаете или слушаете произведения, подобные «Свободе...» не просто из праздного любопытства? Что-то приводит вас к чтению подобной литературы. Так что же такое это самое «что-то»?

Позвольте мне высказать своё скромное мнение – «что-то» - это ваше желание найти ответ на вопрос что мне с *этим всем* делать? У меня было именно так, когда мне «случайно» попался на глаза «Лёгкий способ».

Прочитав его за два дня и потом, обдумав, я нашёл множество нестыковок с моим личным опытом и ощущениями. И задался вопросом, а в чём здесь дело? Мистер Карр, должно быть шутит? Но, вспомнив про клиники во многих странах мира, почитав отзывы читателей в Сети, поговорив с некоторыми знакомыми, я осознал, насколько это всё серьёзно.

А нестыковки с моим личным опытом – да какая разница у кого и как *это было*.

Один знакомый рассказывал, что прочитав «Лёгкий способ» перестал курить на 11 месяцев. Когда снова начал курить, прочитал ещё раз, потом ещё раз, говорит – не помогло.

Что тут можно сказать? Ведь *ты освободился* на 11 месяцев. А теперь приложи усилия и **Помоги себе** сам! Подведи фундамент под твою Свободу. И сделай это самостоятельно.

А мы с радостью поможем и поддержим!

Мы же справились!

Главное, что способ или метод позитивно действует и работает, имеет эффект!

Ещё раз напомним, что на момент работы над данной книгой, мой общий стаж без табака с момента моего попадания в никотиновое рабство в возрасте 13-14

лет, составлял свыше трёх лет. Больше трёх лет Свободы! Иной читатель скажет – маловато будет! Соглашусь с ним, и отвечу – давай, обгони меня!

Вот ещё, какой есть момент. Людей, которые когда-то «в прошлой» жизни курили, на мой взгляд, можно условно разделить на две большие категории:

Первая категория – никотиновый наркоман, который просто держится от никотина подальше. Держится или сознательно, или вынужденно по какой-либо причине.

Вспомните героя Жюль Верна из «Таинственного острова», бывалого мореплавателя и морского волка по имени Пенкроф, заядлого и убеждённого курильщика, который, оказавшись на необитаемом острове после кораблекрушения, сильно тосковал по трубке, набитой душистым табаком. Вместе с ним на остров попали ещё несколько человек (позднее они стали называть себя колонистами), однако всех остальных колонистов «табачные мечты» совсем не трогали, к их счастью. Но Пенкрофу всё же «повезло», в процессе исследования острова нашлись табачные зёрнышки. И он попробовал их посадить, и успех опять был на его стороне. В общем, вырастил он табак, вырезал для себя из дерева трубку, набил её табачным урожаем...

...и был счастлив, как последний идиот!

Но заметьте, без табака он прожил несколько лет и остался при этом жив и здоров. Однако, все эти годы сильно тосковал по наркотику. То есть и был, и оставался никотиновым наркоманом. А ведь у него была возможность наслаждаться жизнью, выкинув из головы весь этот табачный хлам.

А когда вы перестанете курить, вы тоже хотите тосковать по табаку и никотину? Тогда делайте это целеустремлённо, так вам будет веселей!

Вторая категория – люди, вычеркнувшие табак из своей жизни. Если хотите, можно сказать, что они удалили или нейтрализовали все вредоносные файлы, связанные с воспроизведением и запуском никотиновых программ из своего мозга. Или наглухо перекрыли доступ к этим файлам. *Лучше эти вредные файлы удалить.*

Как они это сделали?

Спросите у них самих, у этих скромных героев нашего времени.

Ведь если вы хотите куда-то попасть и не знаете точной дороги, всегда полезно спросить у тех, кому эта дорога известна.

В самом начале книги я упоминал о том, что вы *СТАНЕТЕ СВОБОДНЫМИ* после прохождения курса. Или же сразу после прочтения или прослушивания материалов данной книги. Во всяком случае, многие из вас обретут Свободу. Пора прояснить, что из себя представляет *курс*. Всё очень просто. Фактически курс вы *проходите* уже в процессе самого чтения или прослушивания, на Ваше усмотрение, как Вам удобнее.

ПУТЬ К СВОБОДЕ перед Вами. Правда, это только часть курса. Можно также сказать, что это только часть пути. Но!

Важно сделать первый шаг. А если Вы читаете или слушаете *ЭТОТ ТЕКСТ*, то гарантирую – часть пути уже пройдена!

Так пройдите *ВСЬ ПУТЬ К СВОБОДЕ!*

Когда именно Вы сможете ощутить и прочувствовать воздух свободы?
Не знаю. Всё индивидуально. Вы попробуйте сделать первые шаги, подышать чистым воздухом, а затем сможете поделиться со всеми нами вашими ощущениями.

Часть 6

Есть только миг...

Давайте подсчитаем, сколько времени курильщик тратит на курение. Для удобства подсчёта примем, что одна сигарета выкуривается в течение 5 минут. При количестве в 20 выкуриваемых сигарет в день, чистое время на это занятие составит 100 минут. Опять же, для простоты подсчёта, давайте уменьшим и усредним затраченное время до 60 минут, что соответствует одному часу в день. Тогда в месяц получается 30 часов. А за год «набегают» 360 часов, что соответствует 15 суткам! То есть, только осознайте это – человек в течение двух с лишним недель непрерывно глотает дым! Какое время может «набежать» или уже «набежало» за десять и так далее лет, чтобы определить ваш «результат», вы с легкостью можете подсчитать сами.

Я лично, насчитал у себя около 525 суток. Какая «красивая» цифра, прямо как модель автомобиля марки «БМВ»!

Понятное дело, что определённое количество сигарет выкуривалось вами как бы «между делом». Например, за чашечкой кофе или кружкой пива, или во время телефонного разговора с подругой.

Однако, ядовитый дым и «между делом» всё равно поступает в организм.

Кстати, к «потерянному времени» добавьте также время, затраченное на покупку сигарет, поиск пачек, спичек, зажигалок по дому и квартире.

А теперь, силой своего воображения представьте:

Экипаж космического корабля во время полёта сидит за кружкой пива в клубах табачного дыма. Фантастика, да и только! А точнее, абсурд.

Так вот, имейте в виду – люди 21 века – свободны в своей жизни. Хотите соответствовать? Тогда обретайте свободу! Ибо пережиткам прошлого нечего делать на борту Кораблей 21 века.

Скажете, слишком пафосно звучит? Отвечу, много Свободы и Здоровья не бывает!

Они либо есть, либо их нет. Банально, но *это так*. Ваш выбор делаете Вы. И делаете сознательно и самостоятельно. А чтение или прослушивание данной

книги и освоение таким образом методики обретения Свободы помогает Вам на подсознательном уровне.

Здесь надо дать некоторые разъяснения. От людей многократно и безуспешно пытающихся бросить курить, часто можно услышать примерно следующее.

Я человек волевой и решительный. Я осознаю свои положительные желания. С полным осознанием я формулирую на основании своих положительных желаний, свои жизненные планы на ближайший день, ближайший месяц, ближайший год.

Таким образом, *я ставлю собственные цели*. И начинаю движение в направлении поставленных собственных целей. В процессе движения, я проверяю, насколько я продвинулся к своим целям и правильный ли путь я избрал. Я могу корректировать в процессе движения к своим целям различные параметры движения.

Вот так.

Действуя подобным образом, люди могут достигать и достигают очень много. Они сознательно используют постановку целей и определяют способы воплощения в жизнь своих планов.

Они могут построить собственный дом и даже международную корпорацию. Но многие, из подобных целеустремлённых людей достигнув в различных сферах жизни грандиозных успехов, *не могут бросить курить*.

Почему не могут?

Мой ответ таков – в подсознании есть программы, действующие противоположно сознательному намерению человека. В нашем случае существует *НАМЕРЕНИЕ ОБРЕСТИ СВОБОДУ. БЫТЬ ТРЕЗВЫМ*. На сознательном уровне. Сейчас задайте себе вопрос – *Я ХОЧУ ОБРЕСТИ СВОБОДУ?* И если ответ – *ДА*, то всё легко, просто и понятно.

Дело остаётся за малым. Надо всего лишь провести работу на уровне подсознания, выявить негативные программы в глубинах собственного «я» и нейтрализовать эти программы.

Затем *УСТАНОВИТЬ ПРОГРАММУ НОВОГО СОБСТВЕННОГО Я*.
Проверьте, это настолько просто, что спустя месяцы и годы, вы будете удивляться.
Почему же я не додумался до этого сам?

Часть 7

Как я стал свободен

Посмотрел я тут на досуге различные методики представленные в Интернете. Сделал вывод – основа почти всех методов – запугивание и страх. Страх – очень сильная отрицательная эмоция. Сильные отрицательные эмоции пусть испытывают так называемые «страдальцы». Так их называют некоторые «методисты».

Скажу за себя. *Я – СВОБОДЕН. Я ЗНАЮ ЭТО!* Свобода – **УЖЕ** внутри вас! Чувство осознания свободы приходит к свободным людям. Но приходит в разные сроки.

Думаю одного года или двенадцати месяцев будет достаточно даже самым матёрым и закоренелым скептикам.

365 дней взяты с большим запасом, срок взят наверняка.

Очень важный момент. Будьте начеку после прочтения «Свободы». Прислушивайтесь к себе, своему организму и своим внутренним ощущениям.

Как это работает?

Стремясь к Свободе, Вы размышляете о том, каким образом происходит достижение свободы. При размышлениях происходит анализ ситуации, вы замечаете моменты, которые ранее были скрыты от вашего восприятия. Эти ранее незаметные детали предстают более полно и отчётливо перед вашим внутренним взором. Появляются всё новые и новые фрагменты. И вот в определённый момент времени, подобно мозаичному панно, можно увидеть картину целиком. Когда картина представлена полностью, мы в любой момент времени можем детально рассматривать данное произведение. В картинных галереях, например в Третьяковской, можно видеть посетителей, удобно устроившихся перед каким-либо полотном и смотрящих на данное полотно иногда часами.

Кто-то скажет, как можно два часа смотреть на неподвижную картину? Я раньше и сам недоумевал по этому поводу.

А сейчас я думаю, что лучше смотреть на картину, воссозданную силой собственного воображения, чем маяться от скуки, находясь в клубах табачного дыма.

Тем более эту картину всегда можно оживить. Любите кино или театр? Можно создать своё собственное произведение в любом формате. Создайте и смотрите кинофильм. Или даже мультфильм. Можно представить сюжетную линию в виде спектакля. Кому что нравится.

Главное, чтобы ваше произведение соответствовало вашему образу свободного человека. Ведь вы и режиссёр, и сценарист и главную роль играете также вы.

Пусть ваша роль отражает образ свободного человека. Может быть, Вы захотите написать рассказ или даже повесть или роман. Это очень хорошо! Вы же можете написать письмо или создать пост на форуме в Интернете? Значит, вы уже писатель.

Так что вперёд, друзья! К победе и к Свободе!

Я думаю, что лучше и приятнее самостоятельно создавать вашу настоящую реальность. Вы согласны? Тогда вы достигаете настоящего просветления.

Поймите одно. И скажите себе – *я создаю себя самостоятельно*. Мой нынешний образ соответствует образу современного свободного человека. Я свободен.

А как же страшилки? Скажу следующее – никак.

Всё же продуктивнее, веселее, приятнее обретать свободу на фоне положительных эмоций. Быть может, кто-то из уважаемых читателей напишет рассказ под названием «Весёлый способ бросить курить»?

Ведь слово *настроение* созвучно слову *настрой*. Так давайте создавать позитивный настрой самостоятельно.

Накатило? Зафиксируйте, как именно это проявляется физиологически, на уровне физического самочувствия. Головокружение, учащенный пульс или что?

А вы уверены, что так называемый «накат» - это не следствие так называемых вспышек на солнце или колебаний атмосферного давления?

В любом случае любые «накаты» - явление временное и проходящее. Отвлечитесь. Просто подышите спокойно и ровно, сосредоточившись на процессе дыхания. Или сделайте несколько размеренных и глубоких вдохов. Считайте количество вдохов-выдохов. Это очень хорошо отвлекает и помогает. А также приводит человека в равновесие.

У вас приподнятое, бодрое настроение? Зафиксируйте, в чём именно данное состояние отражено в физическом плане. С чем это связано? Не с вашей ли свободой?

Подумайте, проанализируйте, и вы сможете увидеть ряд ранее малозаметных моментов, связанных с вашим хорошим самочувствием и настроением.

Часть 8

Адаптация и привыкание к Свободе

В какой-то момент времени вы осознаете, что привыкли к Свободе. Здесь кроется некоторая опасность вновь потерять свободу. Потому, что когда человек привыкает к чему-то хорошему (а к хорошему привыкаешь быстро), он перестаёт ценить *это* так, как в самом начале, до формирования привычки. И первоначальная эйфория со временем проходит. Это нормальное явление и надо знать о нём и быть к этому готовым.

Как избежать повторного попадания в рабство?

Надо постараться максимально полно адаптироваться к Свободе. Как адаптироваться к Свободе? Надо сформировать привычку к Свободе, довести эту привычку до автоматизма. Ведь когда-то вы смогли довести процесс курения до автоматизма. Это было в прошлом.

А теперь сделайте в настоящем свою жизнь и свободной и сформируйте привычку быть Свободным.

Теперь о главном. Как стать Свободным?

Продержаться хотя бы один день без табака в состоянии любой, даже «конченный» в его собственном понимании курильщик. Пусть даже за счёт силы воли.

Ведь даже когда нарколог кодирует курильщика от курения, допустим на один год, он стандартно требует минимум двух-трёх дневного воздержания от курения непосредственно перед самим кодированием.

Если человек сможет продержаться один день, он сможет продержаться и два дня. Сможет и неделю. Сможет и один месяц. Пусть с N-ой попытки. Настойчивость нужна здесь для достижения успеха так же, как и в любой сфере человеческой деятельности.

Когда я продержался один месяц и опять подвергся очередному «накату», я задал себе вопрос. *А как было дело* на протяжении предшествующего месяца Свободы?

Ведь я до сих пор жив и практически здоров. Ведь и вы до сих пор живы? Вот и проанализируйте, осознайτε, зафиксируйте, как *это было*, и примите решение продлить это ещё на один месяц.

Потом ещё на месяц. И ещё на месяц. И ещё, ещё, ещё.

И вот у Вас уже сформирована привычка к Свободе.

Причём, при надлежащем позитивном настрое всё происходит как бы само собой. В автоматическом режиме. Надо только помогать себе. Даже без использования силы воли. Ваш ум, а особенно подсознания настолько мощны, изобретательны и даже изворотливы, что сами смогут найти оптимальное решение для того, что бы быть Свободными.

Скажу вот ещё что. Если у человека есть какое-либо *истинное желание*, то есть и сила для осуществления этого желания. Теперь немного подробнее о днях, неделях, месяцах, годах...

На пути к Свободе, как и в любой сфере человеческой жизнедеятельности, важна целеустремлённость и целенаправленность. А также постепенность.

Смогли продержаться только *один* день? Но ведь смогли же! Это уже **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**. Проявите настойчивость. Пусть таких дней будет больше и больше.

Возможно, их будет сразу три или четыре. А может больше? Попробуйте! Здесь главное для вас - двигаться к вашей цели.

Продержались первый день? Отлично! Это уже успех. Может быть, именно сейчас вы уже встали на путь к Свободе? И уже начали движение на вашем пути?

Если это уже не случилось, то, возможно, оно начнётся именно сегодня. Или в ближайшее время. Но начнётся. Если *вы дочитали от начала и полностью до этого места, то шансы ваши высоки.*

Объём данной книги позволяет прочитать или прослушать её целиком в течение одного двух часов.

Но простого однократного прочтения или прослушивания может оказаться недостаточно. В любом случае придётся вам постараться. Потрудиться. Ведь обрести Свободу человек может сам, и только сам.

Банально? Но это так.

Вы думаете что те, кто курил в прошлом, достигли Свободы действительно без усилий?

Скажу Вам правду. Если даже они будут говорить, что *это легко и просто*, не верьте. (они могли просто забыть в связи с большими сроками давности, или не заметить).

А возьмите и попробуйте сами. Потом расскажете, как *ЭТО ПРОИЗОШЛО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ*.

После прочтения или прослушивания данной книги может произойти и следующее.

Вы прочтаете и благополучно забудете о прочитанном. Но в какой-то момент времени вы просто поймёте, что вы *созрели*.

О промежутке времени в который к вам придёт понимание, я говорил в начале.

А дальше в каждом конкретном случае всё будет индивидуально. И сроки, и число попыток, и всё остальное.

Итог один – Свободная жизнь.

Скажите себе следующее: Когда Свобода наступит, и сколько эта Свобода продлится, зависит только от меня. Я решаю это самостоятельно, беру ответственность за свою жизнь на себя. Я свободный человек. Свобода внутри меня!

Часть 9

Осознание

В начале данного повествования упоминалось, что человек попадает в зависимость постепенно. Так же постепенно эта зависимость исчезнет. Когда вы обретёте Свободу, вам может показаться, что *это произошло* сразу. Пусть будет так. Мне думается, что всё же требуется некоторое время для очистки вашего мозга от вредоносных программ.

Представьте компьютер. Ведь когда вы даёте команду на удаление определённой программы, появляется сообщение «...идёт удаление, подождите...».

Так же и наш мозг выполнит команду за определённое время, которое понадобится ему в соответствии с возможностями всей системы в целом. То есть в соответствии с потенциалом всего организма каждого конкретного человека.

Распространённая ситуация. Человек увидел рекламу нового средства «от всех болезней».

В данном случае возьмём для примера продукцию на основе природного минерала **шунгит**. Подробности по «чудо-средству» можно посмотреть по ссылке: <http://ekogeo.forum24.ru/?1-4-0-00000001-000-0-0>

Средство доступно по цене. И вот человек купил, употребил, зачастую не соблюдая даже инструкцию и краткие рекомендации, и ждёт чуда. Другой человек употребил и забыл.

Первый не заметил улучшений и воспользовался случаем поворчать в сторону изобретателей «нового средства». Скажу следующее - не зная насколько данное средство эффективно, в любом случае панацея – это миф.

Первый наживал букет заболеваний годами. Пил, курил, ругался матом...

А потом захотел заплатить сумму, сопоставимую по стоимости с блоком сигарет или бутылкой коньяка и получить взамен «чудодейственную пилюлю».

Что же, желание хорошее. Однако придётся набраться терпения. Оставить вредные привычки в прошлом. Дожить хотя бы до 22 века. А там, глядишь, и пилюли такие появятся...

Второй же человек, через несколько месяцев сообщает, что у него в его-то 72 года, *стало как у молодого*.

Женщины обычно веселятся, а некоторые смущаются, услышав подобные отзывы.

А на самом деле у дедушки пошла струя мочи с напором, как в молодости. (Прошу извинить за подробности.)

Хотя *этого* и не предполагалось.

А дедушка этот всего лишь сидел на шунгитовом коврикe, положив его на своё любимое кресло. Да и тему он уже «отпустил». Ведь Вы знаете и запомнили этот эффективнейший приём – «отпустить тему или ситуацию».

В чём отличие первого и второго персонажей? Правильно, первый – мизантроп. Второй – изначально внутренне позитивно настроен. Первому нравится ворчать по малейшему поводу и без повода.

Второй способен обращать внимание на маленькие радости жизни и получать от этих радостей истинное наслаждение. Конечно, любой из данных типажей в какой-то мере присутствует в каждом человеке. Вопрос – в каком соотношении. И какая часть имеет приоритет в характере человека.

Получается, что очень важный момент заключен в мировосприятии человека.

Я – за позитивное мировосприятие! Чего и вам желаю.

Давайте посмотрим, каким образом наше подсознание воспринимает информацию.

Оно фиксирует всё, что человек может воспринимать посредством органов чувств. Возьмём для примера слух человека. В норме мы способны воспринимать достаточно широкий диапазон звуковых частот, которые и называются упрощённо звуком.

Так вот, сидит человек, читает книгу. Он сосредоточен на тексте. Если в такой ситуации задать человеку вопрос, то велика вероятность, что он вопроса и не услышит, а точнее не воспримет. Так как внимание занято чтением. Однако подсознание при этом фиксирует все поступающие данные. В том числе и заданный вопрос. Так сказать, в фоновом режиме.

А если в этой же комнате работает телевизор или радио, то происходит непрерывная фиксация *всего* вещаемого. Вот почему *там* столько рекламы. Потому, что она действует постоянно, круглосуточно. Сомневаетесь? Это хорошо. Здоровые сомнения стимулируют мыслительные процессы.

А теперь вспомните, сколько в фильмах, сериалах и даже мультфильмах клубов табачного дыма и всего остального «из той же оперы». Всё это фиксируется.

Великий немецкий писатель и философ Фридрих Ницше сказал – если вы смотрите в бездну, то знайте, что и бездна *тоже смотрит на вас*.

А теперь прикиньте, **сколько там, в подсознании** всего записано с момента вашего рождения. В частности про табак и всего с этим связанного. Вот эти «записи» и сводят на нет все наши сознательные усилия. Это касается всех областей жизни.

Но давайте для начала разберёмся и закончим с отравой.

Существенный момент заключён в том, что подсознание при фиксации данных игнорирует предлоги и частицы. Выше уже сообщалось об этом. Человек сказал себе - я не буду курить, или я брошу курить. А подсознание зафиксировало как ключевые слова «я» и «курить».

А такие слова как «бросить», «бросил», «буду», «завяжу», «завязал» и прочие являются просто неким ингредиентом для придания связности разговорной речи. Да простят меня филологи за свободную манеру изложения материала.

Поэтому словосочетания типа – «я бросил курить» - вредны для обретения Свободы.

Слова «курить», «табак», «никотин» надо просто выкинуть или исключить из словарного запаса.

Вспомним известную поговорку про халву. Если сказать сто раз или сто сорок четыре раза слово «халва», то слаще во рту не станет. Правильно? Наверное, да. Но халву вы обязательно в скором времени купите, даже если раньше её не ели. Смеётесь?

Это хорошо. Вы проведите эксперимент, попробуйте.

Итак, выкинули, извлекли, изъяли, стёрли, удалили все вредоносные файлы. А также избавили свой лексикон от «вредных» слов. Слов с корнем «курить» и прочих.

Подобно удалению старого залежалого хлама с чердака или антресолей. И проведению дальнейшей генеральной уборки.

Что дальше? Правильно, нужна позитивная и здоровая наполненность. Так сказать, новая удобная мебель весёлой расцветки из экологически чистых материалов.

Одно из *новых понятий* – это понятие *Свободы*. Свобода именно в контексте избавления от вредных привычек и от наркотических зависимостей. Вышли на Свободу, поправили здоровье. А болезненная зависимость осталась в прошлом.

А что было, то прошло...

Заметьте, что я привожу сам *подход*. Варианты исполнения могут быть совершенно разные.

Я, например, мысленно представлял монитор компьютера. И удалял выделенные файлы нажатием нужных клавиш. Или переносил удаляемые файлы на пустой диск, извлекал диск из дисковода и опускал его в специальную дробилку для измельчения в песок.

Затем песок заряжал в пушку и стрелял в сторону пустыни Сахара.

Потом устанавливал нужные программы по своему усмотрению.

Существуют многие тома справочников и энциклопедий, посвящённых болезням.

Материалов **о здоровье** гораздо меньше в обороте. Надо увеличивать. Вы согласны?

Как это сделать?

Давайте хотя бы придумаем как можно больше слов, посвящённых здоровью, здоровому образу жизни, хорошему самочувствию, бодрому настроению. обратим своё внимание, и тем самым направим энергию, именно к здоровью. И здоровье и радость придут к нам.

Как на свадьбах есть такое шуточное задание для молодожёнов – придумать хотя бы двадцать ласковых обращений для своей второй половины.

Мы бодры, веселы, энергичны, жизнерадостны...

Часть 10

Позитивный аутотренинг – это просто и эффективно

... Мы обаятельны, привлекательны, великолепны, великодушны, щедры, позитивны...

Попробуйте продолжить самостоятельно. Кто-то сможет сделать это с легкостью. Для кого-то это может оказаться достаточно нелегко. Но ведь вы помните о настойчивости?

Представьте. Вы на берегу тёплого ласкового моря. Лежите, широко раскинув руки прямо на золотистом мягком песочке. И с широкой улыбкой (рот до ушей) смотрите в ясное синее небо. Вы вдыхаете слегка влажный и солоноватый морской воздух полной грудью. Настроение ваше безмятежно и спокойно. И вместе с тем жизнерадостно.

Чувствуете себя вы великолепно. Ровный красивый загар покрывает вашу шелковистую упругую кожу. Вы знаете, что вы свободны. И мысли ваши плывут ровно и умиротворённо, словно облака в высоком прозрачном небе, в которое вы вглядываетесь и при этом слегка жмуритесь от лучей ясного жизнерадостного солнышка.

...а теперь попытайтесь дорисовать детали пейзажа, своих ощущений и всего, что только придёт вам на ум, самостоятельно...

Главное, ощутить при этом настоящую Свободу. И насладиться своими ощущениями на фоне *трезвости*.

В заключительной части данной методики будет описан ритуал, который поможет вам выйти на Свободу.

Обязательным условием успешности обретения Свободы является способность максимально чётко и детально эту Свободу представить. Ощутить её.

Сформировать свои представления и ощущения о Свободе вам надо самостоятельно.

Возможно, при этом придётся потрудиться. Но знайте, что стараетесь вы и для себя конкретно и для всего человечества в целом. Да-да, именно так! Ибо спасись сам, и вокруг тебя спасутся многие тысячи.

Надо отметить, что сам «выход» на Свободу – это только первый шаг. Ведь надо ещё и адаптироваться к Свободе. Ощутить всю её многогранность. Привыкнуть к ней. Надо достичь такого состояния духа и тела, чтобы само ощущение Свободы стало нашим вторым я. Только тогда человек становится истинно свободным. И поработить его вновь можно только насильно. Но Свободный человек невероятно силён. А когда людей сильных и духом и телом много, то они становятся носителями **идеи**.

Заметьте, что *процесс адаптации начинается сразу* после прекращения курения и выхода на Свободу.

Приведём в качестве примера, космонавта, вернувшегося из многомесячного полёта. Вот он оказался на Земле. Но, находясь в полёте, космонавт пребывал в состоянии невесомости и «плавал», перемещаясь по кораблю. Он отвык ходить. И ему потребуется определённое время, чтобы ноги «вспомнили» процесс хождения, мышцы окрепли, и человек опять уверенно начал ходить.

Также и бывшему курильщику после отказа от табака и никотина, надо «вспомнить», каково *это* – быть нормальным и находиться в бездымной атмосфере. Человеческий организм обладает огромным потенциалом. Так что знайте, что организм обязательно «вспомнит» нормальное состояние без табачного яда. Это состояние нормальности через определённое время войдёт в привычку.

А сначала и ноги будут ватными, и в голове у многих «космонавтов» может быть как бы «вата». И много может быть различных нюансов. Не мне вам об этом рассказывать. Выйдете на Свободу – наберётесь впечатлений! Но помните - это нормальная реакция организма на возвращение на Землю, то есть в нормальные условия.

Итак. Идея здорового и счастливого образа жизни – вот наша задача! Это отличная сознательная мотивация!

А про подсознание вы уже знаете. Дело осталось за малым. Сознательно сделать наше подсознание нашим другом и помощником.

Как это сделать?

Надо думать о нашем подсознании как о друге и помощнике и поступать как с *настоящим* другом. И тогда оно поступит с нами так же, как и мы с ним.

Ибо подсознание – это часть Космического разума.

Подсознание обладает голографическим эффектом. Это означает, что в подсознании любого человека присутствует опыт и знания всего человечества за всё время существования человека. Представьте и осознайте, насколько мощен данный ресурс!

Так давайте примем посильное участие и очистим для начала свой мозг и тем самым сделаем и Космос чище и прекраснее!

Часть 11.

Особая

Любой человек может успешно справляться с какими-либо делами. А определённые виды деятельности доставляют человеку радость и удовольствие. Например, хобби или любимый вид отдыха.

Вот я, например, люблю сам готовить и жарить шашлык. Да простят меня вегетарианцы! Особенно на даче и в солнечную погоду. Но погода не всегда бывает солнечная, особенно ночью. Но всегда мне приходится разжигать мангал. (Настоящий шашлык должен быть приготовлен на живом огне.) И я *знаю*, что если я решил приготовить шашлык, то костёр, дрова и уголь *будут*. Конечно, если приезжаешь на дачу уже к вечеру (а шашлыка охота прямо сегодня и побыстрее!), из соображений целесообразности весь процесс переносится на следующий день. Чтобы всё сделать так, чтобы получить удовольствие и от самого процесса. Хотя бывало, что жарил я и под луной...

Вот только вечером выпадает роса и чтобы разжечь мангал и получить уголь из дров, или даже разжечь уже готовый покупной уголь, приходится изрядно повозиться.

Однако зная, что «утро вечера мудренее», я нахожусь в спокойной уверенности, что на следующий день я достану мангал, насыплю в него древесный уголь или положу дрова и разожгу их. Перед разжиганием мангала я приготовлю шашлык, порезав и замариновав предназначенное для этого лучшее свежее мясо, купленное накануне у проверенного и пользующегося отличной репутацией поставщика. Всё это я буду делать с огромным удовольствием и по собственным, проверенным временем и опробованным всеми моими близкими и друзьями, рецептам.

И вот, дрова горят, весело потрескивая, свеженарезанный шашлык вбирает в себя свежавыжатый сок лимона, колечек лука и ароматных специй, которые я решил использовать в этот раз.

Затем образуются яркокрасные, горячие угли. Отлично! Можно начинать жарить мясо. Проходит ещё некоторое время, вся округа наполняется аппетитнейшими запахами и её обитатели уже глотают слюни...

...И вот, моё любимое блюдо готово! И оно прекрасно выглядит и обладает утончённым ароматом и божественным вкусом.

Так к чему я это всё, да ещё так подробно рассказываю?

А к тому, что когда-то у меня возникла мысль, что если научиться создавать внутри себя *знание* об успехе начатого дела, то успех *гарантирован*. Вопрос только в количестве затраченных усилий и времени. Понимаете?

Материализация происходит прямо в режиме реального времени. К тому же можно в полной мере наслаждаться ещё и самим процессом, делая нужное и полезное дело. И при этом сама ваша жизнь становится ещё более полнокровной и насыщается позитивом.

Поясню.

В примере с приготовлением шашлыка, само блюдо из дымящихся сочных румяных и украшенных зеленью кусочков шашлыка, является окончательным результатом всех моих предшествующих данному результату действий. Начиная с момента возникновения *желания* о приготовлении своего любимого блюда.

В нашем случае, мы имеем искреннее и глубокое *желание* освободиться от никотиновых уз. А само наше *ОСВОБОЖДЕНИЕ* – это материализованный конечный результат, появившийся в результате предпринятых нами конкретных действий.

Само ощущение успеха есть внутри у *каждого* человека. Вспомните, что получается у вас лучше всего?

Возможно, вы мастер по вышиванию крестиком. И если вы задумали создать какое-то произведение, то это однозначно будет шедевр. И вот в тот момент, когда вы осознали свою задумку, к вам *ПРИХОДИТ ЗНАНИЕ* о том, что вы *ЭТО СДЕЛАЕТЕ*. Так или иначе, но сделаете.

Вам надо провести самоанализ, постараться «разложить по полочкам» все ингредиенты вашего ощущения вашего успеха. Затем воссоздать это ощущение снова, снова и снова. Зафиксировать чувство успеха в уме. Сделать это надо столько раз, сколько потребуется именно вам. Может быть девять раз. А может быть восемьдесят восемь. Или сто сорок четыре раза. А может одна тысяча..... . Главное - довести ощущение успеха до автоматизма. Это

реально. И чувство этой *реальности вашего успеха* укореняется глубоко внутри.

В какой-то момент времени вы поймёте, что *научились управлять* своим ощущением успеха в вашем любимом занятии. Или просто знать о вашем ощущении. Здесь всё индивидуально, поступайте таким образом, чтобы вам было удобно и комфортно.

Что делать дальше, многие из вас уже догадались?

Правильно, надо **СПРОЕЦИРОВАТЬ ВАШЕ ВНУТРЕННЕ СОСТОЯНИЕ ОЩУЩЕНИЯ УСПЕХА** от вашего любимого занятия на **КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ** вашего проекта по **обретению Свободы**.

Ещё раз, в нашем случае с отравой, всё очень просто. Надо ощутить внутри себя **ЗНАНИЕ** о том, что мы от отравы отказались. А также знание о том, что мы **УЖЕ ПОБЕДИЛИ**. Вы же знаете и помните о том, что приз для победителя – Свобода!

Часть 12

Освобождение

Итак, подведём краткие итоги. Методика **УЖЕ ПОДЕЙСТВОВАЛА** на нескольких человек. Поступили сообщения, что даже просто прочитав текст «Новейшей методики» люди принимали окончательное решение и прекращали курить.

А положительные отзывы начали поступать уже до окончательной публикации всей методики. Я знаю, что это только начало.

Имейте в виду – данный курс рассчитан на **человека думающего**.

Можете воспользоваться моим **ритуалом**, описанным ниже. Всё же эффективнее будет придумать свой, индивидуальный.

Про удаление вредоносных файлов из подсознания я писал выше. Можно первое время перед сном просто напоминать себе, что Вы уже Свободны и происходит постоянное очищение организма и восстановление Вашего здоровья и душевного равновесия.

Если Вы внимательно прочитали всю методику и последовали **пожеланию** автора, то ряд позитивных программ – уже готовы к активации. Для запуска программ используется нижеприведённая установка.

Установку могут использовать **все желающие**.

Даю установку своему подсознанию выполнить программу по **укоренению моей СВОБОДЫ в выборе здорового образа МОЕЙ жизни**. Программа выполняется в фоновом режиме, то есть, органично вплетаясь в повседневную жизнь и доставляя исключительно положительные моменты для меня и моих родных и близких. Поехали!

Знайте, что стать Свободным вы сможете только самостоятельно. Изготовить ключ, открыть замок и выйти на Свободу – давайте сделаем это прямо сейчас.

Ритуал

Мысленно я представляю, как изготавливаю ключ. Во всех подробностях. Сначала я представил ключ в окончательном виде. Он выглядит похожим на ключик из популярного кинофильма из моего детства. Да, из «Приключений Буратино». Только побольше и потяжелее. Размером с ракетку для бадминтона и весом как снаряд у спортсменов-толкателей ядра. Я улыбаюсь при этом. Он блестящий и изготовлен из бронзы.

Основу ключа я изготавливаю сам, вытачивая её на станке из бронзовой специальной заготовки толщиной с черенок садовой лопаты. Деталь получается гладкой и блестящей, приятно посмотреть. Остальные элементы я заказываю у специалистов-станочников по предоставленным им мною собственным чертежам. Затем все детали с помощью сварки соединяются в одно целое. Сварочные швы обрабатываются, зачищаются и полируются. И вот ключ готов! Он великолепен!

И вот я вижу себя за высокой оградой из толстых металлических прутьев, стилизованных под тонкие длинные сигареты. Вот и калитка с огромным висячим замком, размером со школьный портфель. Замочная скважина смотрит на меня как кролик на удава. Я беру маслёнку, капаю на замок машинным маслом. Ключ уже в моих руках. Я держу его наперевес. Затем я медленно вставляю этот блестящий увесистый ключ в замок. Ключ входит легко и свободно. Я поворачиваю ключ двумя руками по часовой стрелке и...
...Замок открылся!

Не вынимая ключа, я достаю замок из петель калитки, швыряю его вниз вместе с ключом.

Раздаётся характерный глухой звук с позвякиванием от падения на землю тяжёлого металлического предмета.

Открываю калитку, (она открывается внутрь) и выхожу за пределы ограды!
И иду вперёд. Пройдя некоторое расстояние, я оглядываюсь и вижу, что ограда, калитка и даже замок вместе с ключом, всё исчезло! Как будто мираж. Светит яркое солнце, и приятный тёплый ветер Свободы ласкает меня!

А впереди огромный прекрасный Мир.

Я смотрю на Мир и вижу его Красоту.

Я Свободен!!!

Москва 2010 год.

Послесловие

Первые отзывы читателей:

«Бросавший когда - либо, бросивший или собирающийся это сделать поймёт суть и подтекст данного произведения; написано всё правильно и позитивно, вот в этом дело. Данное изложение очень полезно и настраивает на правильный лад человека, помогая ему в борьбе с табаком».

Кир Петров

Москва, Октябрь 2010 год.

Виктор Мэн! Респект за книгу! Наверное, позитив надо искать с момента ОТКАЗА? А, вообще, я сам освободился с идентичной мотивацией. Только ради этого и стоит освободиться, ИМХО.

P.S. Тема: "срыв после N лет некурения" не так глубоко ушла вниз, ох и рулонов накатано))) ,теперь от нее отдыхают. Но все спорщики по-прежнему свободны))

Semafor.

Санкт-Петербург – Мурманск, Октябрь 2010 год.

Продолжайте я просто в шоке от прочитанного как будут результаты, Буду очень рад и при возможности Вам сообщу. Шоковое состояние обусловлено стилистикой написания и то какие методы используются при написании данного текста позволяющего добраться до самого подсознания.

Lemurin.

Октябрь 2010 года.

Виктор Мэн, прочитала Вашу Методику, первое ощущение: написано искренне и от всего сердца, а это уже дорогого стоит.

МониКа

Октябрь 2010 года.

Виктор, "Новейшую методику" я прочла. Написано очень позитивно, легко читается. Просто от меня это все уже так далеко, что больше и сказать нечего, но думаю, что тем, кто только в начале пути, будет не лишним прочитать ее) Успехов)

Елена.

Бросила курить весной 2010 года.

Минск, Октябрь 2010 года.

Я курил 36 лет, с 15 до 51. Свободен третий год благодаря Аллену Кару. Вашу книгу прочитал, пока бегло... Но, выводы уже сделал ... Великолепно!!!! Это же для нас, без погрешностей перевода, без американизмов и шероховатостей вызванных ощутимой разницей между нашей и их жизнью. Сравнение с Жёстким диском - просто блеск. Теперь Ваша книга станет у меня настольной вместе с книгами Кара. Очень уж хочется вытащить из болота как можно больше людей... А для этого надо быть хорошо оснащённым. Спасибо за вашу книгу. Теперь в моём арсенале появилось ещё одно мощное оружие. ... :-))

Olegych

Пишу ещё раз после более внимательного прочтения Вашей работы. Да, я тоже обратил внимание на некоторые нестыковки себя с Алленом Каром... У меня, похоже, процесс адаптации к свободе как раз и проявлялся в том, что я перечитал Easy Way вдоль и поперёк многократно уже будучи некурящим, я прослушал все аудио варианты, заодно прочёл и "Лёгкий способ бросить пить" и "... похудеть" ... :-)) Читал и разные переиздания "Лёгкого способа..." ... Короче, Ваша книга мне очень понравилась. Убеждён, что это будет работать. Здорово, что объём позволяет прочитать книгу за час-два. Потому что, например, одна моя знакомая, следуя рекомендации Карра не бросать курение в процессе чтения его "Лёгкого способа..." , читает по две строчки в день... Трудно себе представить более бессмысленное занятие... :-))

И, наконец пара несущественных замечаний... Как говорится, "Платон мне друг, но истина дороже..." ... :-))

Герой "Таинственного острова" Ж.Верна, Пенкроф, среди табачных крошек в кармане нашёл зерно пшеницы, а не табака. Последний нашёлся в процессе исследования колонистами острова...

И второе... Обычно, роса имеет обыкновение выпадать утром, а не вечером...

Простите за небольшую ложечку дёгтя в огромной бочке с мёдом ... :-))

С уважением и восторгом

Сергей моё имя... Olegych

Ноябрь 2010 года

Привет, Ник

Как творчество Victormen`а? Осилил?

Привет, Виталь

Так творчество Victormen и дало пинок, я бы давно бросил, но что-то не хватало внутреннем настрое, а так прочитал и все тип топ.

Не шедевр, но людям поможет, да и лучше Карра ИМХО.

Vital_Lt

Если честно, то многие (и я в том числе) воспринимали этот труд довольно скептически. Может он был малопонятен потому, что victormen выкладывал его в своём дневнике по главам, по мере написания...? Но рациональное зерно в этом явно было. А целиком, как единое целое "от и до" я этот труд так и не прочёл. Вот и стало интересно работает это или нет. Оказалось, что работает. Остаётся выразить ему респект.

Vital_Lt

Я и так хотел бросить курить, он подействовал на уже созревшего человека, дал последний пинок, я думаю, он и другим людям поможет. Отличие от Карра пока того читаешь, анализируешь курение, во время прочтения книги оно не доставляет удовольствия, а заставляет чувствовать тебя наркоманом. Здесь же доминирует понятие свобода, т.е. быть независимым. И то и другое нужно. ИМХО, если людям помогает, почему и нет?

Хороший трудоемкий труд, войдет в анналы ноусмокеров.

NikSan

Привет, Ник) Хочу и свои 5 копеек всунуть насчет труда Виктора. Мы скептически отнеслись к нему, потому что уже давно не курили на момент написания, поэтому и не смогли в полной мере проникнуться. Его творчество хорошо тем, что оно оформлено в виде небольшого эссе. Не каждый будет читать чужими дневники, потому что там слишком много лирических отступлений на всякие поздравлялки и т.д. А тут все компактно изложено, в этом большой плюс.

Пельменя

*В его творчестве содержится мантра которая мне помогает при накатах:
Ритуал.*

NikSan

*Ник, если его мантра помогла хотя бы одному тебе, то уже это было
написано не зря!*

Пельменя

*Реально при накатах помогает, жаль не знаком с автором, поблагодарил
бы.*

NikSan

*я оч. хорошо отношусь к Виктору Мэну,
классно, что тебе помогло, думаю, что ему будет оч. приятно*

МониКа

Работает его метода, работает!

NikSan

Обращение к читателям

Уважаемые друзья, если мой скромный труд понравился Вам, просьба по мере сил распространить «Новейшую методику» в печатном электронном виде далее.

Распространять её можно свободно, буду весьма признателен!