

NEW

Миша,  
48 лет



Я **ОЧЕНЬ СИЛЬНО ХОЧУ**  
бросить курить

Миша,  
35 лет



Я **ОЧЕНЬ ХОЧУ** бросить  
курить

Миша,  
20 лет



Я **ХОЧУ** бросить  
курить

**ТОП 10 ОШИБОК,**  
что не дают вам бросить курить.  
И способы их решения.

## **Вводная часть**

1. Что такое курение.
2. Что дает нам курение. Что мы получаем куря.
3. Время затрачиваемое на курение.

## **Ошибки**

1. Отсутствие осознанности.
2. Перекалывание ответственности на зависимость.
3. Перекалывание ответственности на способы бросить курить.
4. Нравственные оценки своего поведения по отношению к курению
5. Эйфорическое состояние и позитивное мышление
6. Серьезное отношение к курению. Курение - это Годзилла.
7. Большое кол-во попыток бросить курить. К чему они приводят?
8. Выбор нужного времени и места, для отказа от курения
9. Зарок - больше ни одной сигареты, никогда и ни за что. Контролируемый срыв.
10. Алкоголь как миграция зависимости
11. Грамотный способ бросить курить

## **Примечание**

Это не книга, это транскрибация семинара, причесанная и доведенная до ума.

# Вводная часть

Цель семинара, пусть это звучит немного замученно, учитывая кол-во разоблачителей, это рассмотреть те препятствия, что не дают бросить курить большой части курильщиков. Здесь не будет популистики, абсолютных утверждений в духе - сделайте то то, и вы на 100% бросите курить. Все будет немного по другому.

Итак, прежде чем приступить к препятствиям, давайте рассмотрим несколько тезисов. Чтобы в дальнейшем было проще.

## 1. Что такое курение. Бегство от ответственности. Сверхспециализация.

### *Бегство от ответственности*

Что такое курение:

Курение - способ оправдания бездействия, способ отлынивания, способ безделья. Курение - адаптивная функция (не хорошая, не плохая) Об этом чуть позже. Курение - это зависимость.

Курение - сверхспециализация.

Курение, как зависимость - это стремление к смерти, как тотальному однообразию.

### *Бездействие, способ отлынивания, способ безделья*

Вспомните себя во время принятия решений, на работе, дома, еще где. Прежде чем принять его, обычно идет ритуал курения, во время которого вы “обдумываете” что нужно сделать. Как правило при этом этот вопрос не решается. Фактически через курение курильщик убегает от решения вопроса, вместо того, чтобы полностью окунуться в него.

### *Сверхспециализация и тотальное однообразие*

Один раз воспользовавшись курением, как способом решить некий вопрос, курильщик начинает пробовать применять его в разных ситуациях, как универсальный ключ. Будь то общение, отдых, концентрация внимания на некоем вопросе и т.д.

Интересно, что с каждым циклом, человек отбрасывает все больше и больше возможных вариантов. Делает их для себя недоступными. Закрывается от них, забывает про них, и решает их курением.

Если раньше расслабиться можно было: полежать, попить чай, заняться спортом, почитать книжку и т.д. То сейчас, курильщик расслабляется в большинстве случаев только через курение. При этом через курение он расслабляется и на отдыхе, то есть для курильщика курение становится синонимом понятия “отдых”.

При этом курильщик лишает себя возможности выбора. У него становится все меньше и меньше вариантов развития событий, сплошное однообразие.

Основа такова: курение - это стремление к смерти, как к тотальному однообразию. Возможность жить без выбора, сузив по максимуму фокус восприятия.

## 2. Что дает нам курение. Что мы получаем куря.

Как я уже говорил - курение это адаптивная функция, то есть с ее помощью мы адаптируемся к чему либо. При этом она опять же не хорошая и не плохая. Она просто есть. Опять же через курение мы создает себе некие условия для оптимального протекания жизнедеятельности.

Интересно, что в очень многих случаях - это расслабление. И конечно же бегство от ответственности. Тобишь многие курят для того, чтобы расслабиться. И со временем курения становится синонимом расслабления. При этом курильщик не осознает этого, перекладывая ответственность на зависимость. Дескать я зависим, и вся проблема в этом. Связано это с тем, что курение одурманивает + это глубокое дыхание, а оно расслабляет, успокаивает.

### *Что мы получаем от курения*

Не раз слышал, что курение ничего не дает. Что оно лишнее в нашей жизни. С одной стороны - так оно и есть. Оно действительно ничего не дает. Но только некурящему человеку. Именно для него, оно лишнее. Потому что он итак имеет, все то, что мы получаем через курение.

В нашем же случае, все совсем наоборот. Курильщик получает море плюсов от курения. Иначе бы не курил. Обычно всё, что мы делаем, мы делаем потому, что «надо», или потому, что хотим этого. Мы хотим расслабиться, хотим отдохнуть, хотим общаться. И мы делаем это, с помощью курения. И вопрос здесь не в том, что это некая физическая зависимость, и вся проблема в ней. Ведь физические недомогания практически не ощущаются. Вы же не идете в курилку общаться и курить потому, что у вас физическая зависимость на общение. Для курильщика курение становится универсальным инструментом, с помощью которого он много чего получает:

1. Снижение внутреннего напряжения.
2. Расслабление.
3. Коммуникабельность.
4. Возможность “справиться” со стрессом. Здесь мы тоже имеем бегство от ответственности. Вместо того, чтобы вплотную заняться решением вопроса, курильщик “убегает” в курение.
5. Концентрация внимания.
6. Протест против общества, родителей, близких.
7. Лишний вес.
8. Занять время, побездельничать, полениться.
9. Награда за выполненное дело. Здесь идет отсылка к нравственности.
10. И т.д. Каждый находит свои плюсы.

Если раньше это была просто игра, привычка или еще что, то со временем курение очень плотно ассоциируется с этими ситуациями. И начинает во многом подменять их.

При этом курение со временем настолько плотно начинает перекликается с этими действиями, что отказ от курения равнозначен отказу от отдыха, общения, награды и т.д. Фактически бросая курить, вы принуждаете себя отказаться от отдыха, общения, награды.

Особенно сильно это заметно по отношению к расслаблению. Потому, что курильщик постоянно напряжен, за счет ряда гормонов, что выделяются во время курения.

Пока вы не устраните эти вопросы, говорить об “окончательном” отказе от курения не совсем верно, потому что велик шанс сорваться. Даже через годы некурения они могут начать всплывать по новой.

Сверхспециализация, низкая вариабельность и тотальное однообразие, к которым мы приходим с помощью курения, во многом лишает нас возможности принимать осознанные решения. Да и зачем? Когда все возможные шаги заранее расписаны.

Собственно по этой причине, идеальный способ отказа от курения - это изменить свою жизнь так, чтобы вы перестали нуждаться в нем. Изменить в том числе через те плюсы, что дает вам курение.

### ***Почему вы не можете бросить курить?***

Никотин это ооооочень слабо действующее вещество, и отказ от него равносителен отказу от колы, сладкого или любой другой привычки. Вас же не ломает, когда вы заканчиваете обедаться шоколадом?

И даже тот дискомфорт, что может наблюдаться на долгих сроках курения, он абсолютно ничего не значит.

Вас ломает потому, что вы лишаете себя расслабления, общения, внимания и т.д. Настолько плотно курение интегрировалось в вашу жизнь.

С тем же успехом на месте никотина могла оказаться кола, если бы с ее помощью можно было бы получать, то что вы получаете с курением.

Считайте это вбросом, небольшой провокацией. Ответ на нее будет чуть позже.

### 3. Время затрачиваемое на курение

Если взять средний возраст, скажем 33 года, то можно увидеть следующие цифры. Собственно сколько нам часов осталось жить.

Средняя продолжительность жизни женщины в РФ в часах - 648240 часов

Средняя продолжительность жизни мужчины в РФ в часах - 543120 часов

Продолжительность жизни женщины в часах за вычетом времени на сон - 434320 часов

Продолжительность жизни мужчины в часах за вычетом времени на сон - 363890 часов

Осталось жить в часах (Женщинам) - 145240 часов

Осталось жить в часах (Мужчинам) - 74810 часов

Время затрачиваемое на курение в сутки 15 минут - 5  
подготовка, 5 курение, 5 отходим от курения 20 сигарет  
 $\times 15 \text{ минут} = 300 \text{ минут}$   $300 \text{ минут} / 60 = 5 \text{ часов}$  курения

Время затрачиваемое на курение за год 150

часов в месяц  $\times 12$  месяцев = 1800 часов

1800 часов = 75 суток Возьмем как среднее

время курения 10 лет  $75 \text{ суток} \times 10 \text{ л} = 750$

суток.

Итог: Чуть больше чем 2 года мы тратим за 10 лет на курение. 2 года! И это не учитывая, на сколько сильно, мы сокращаем свою жизнь за счет курения. Попробуйте сами посчитать, сколько вам осталось жить, если вы продолжите курить. Сколько при этом времени своей бесценной жизни вы потратите на курение.

Проверить расчеты можно здесь: <http://bit.ly/14ZFmyE>

# 11 препятствий, что не дают вам бросить курить

## 1. Отсутствие осознанности

Проводилось исследование на тему сколько раз за сутки человек думает о еде. Большинство ответило 14 раз. В действительности настоящая цифра уходит за две сотни. Причина проста - очень многие вещи мы делаем на автомате, совершенно не задумываясь о них.

Тоже самое с курением, вспомните, по какой причине вы в последний раз курили. Зачем курили. Почему курили. Что получили от курения. Часто ли вы думаете о курении.

*Мы крайне редко задаем себе вопросы.*

Обычно, мы полагаемся на старые стратегии действия, которые как правило неэффективны, и оставляют желать лучшего. Что-то меняется только во время некоего кризиса, который мы воспринимаем как серьезный стресс и большую проблему. Хотя основное, что он нам дает - это новые знания, новый опыт, новые возможности для роста.

Это конечно же не относится к разного рода трагедиям, но даже там встречаются такие люди, что смогли повернуть ситуацию в свою сторону.

И опять же возвращаемся к вопросам. Почему вопросы? Потому, что они помогают разбудить наше дремлющее сознание, растеребить его, вдохнуть в него жизнь. Дремлющее потому, что нет четкости и ясности целей.

А когда мы не видим, и не понимаем того, к чему идем, мы топчемся на месте. Кроме того, мозг автоматически выбирает наиболее простое решение.

Отсутствие осознанности также говорит о том, что сила воли, хоть и сильна, но не развита. О том, что у вас большой потенциал, но он направлен на малые цели, я бы даже сказал просто препятствия, в нашем случае - бросить курить.

А теперь перенесем осознанность на процесс отказа от курения.

Человек бьется по сути в одно и ту же точку, не анализируя ситуацию, не теребя сознания вопросами. В итоге раз попробовал, сорвался на стрессе, два попробовал, стресс - закурил, и так повторяется раз за разом.

*Вопрос: Не замечали за собой или близкими такого?*

Почему так происходит?

- Во первых, он ищет причины. И виной здесь вопрос: Почему я сорвался?



- Во вторых, нет четкой и ясной стратегии действий. Потому как фраза: я хочу бросить курить, подразумевает наличие только двух точек, начало и конец. Что между ними? А черт его знает.
- В третьих, он задает себе не те вопросы. Задай он вопросы: Почему я не сорвался, почему я не курил, что мне помогло, к чему я шел, все было бы гораздо проще.

---

*Проводилось исследование в американской больнице. На тему стратегий действий. Те больные, у которых была пошаговая стратегия, которые шли шаг за шагом, выздоравливали гораздо быстрее, чем те, у которых была просто цель - выздороветь купив такое то лекарство.*

---

Как результат, курильщик начинает тыкаться в разные способы бросить курить. Он пытается выбрать наиболее легкий и действенный способ, чтобы не причинять себе дополнительные страдания. И здесь опять же ошибки.

- Курение - это не работа, не нужно ее оптимизировать поисками оптимальных решений
- Нет анализа ошибок и достижений.
- Нет пошаговой стратегии, просто безропотные поиски решений проблемы.

Плюс к тому, курение - это не та проблема, которую нужно немедленно решать. Конечно, одно дело смертельная опасность, другое дело привычка. Во многом помогающая вам. А учитывая, что на вас давит общество, решать ее вдвойне нет желания.

В итоге имеем вялый поиск решений.

Вопрос: Вы точно хотите бросить курить? Подумайте. Вспомните ситуации, когда с одной стороны вы давали обещание, что да, скоро брошу, с другой отлично понимали, что такого не будет. Почему?

### **Решения**

Как вариант решения, если вы курите, нужно проследить за моментами, когда у нас возникает желание закурить. Ничего делать с этим не нужно. Курите как курили, но при этом спросите себя: Почему я закурив сигарету, Что я получаю от нее, О чем я думаю во время курения...

Отслеживая такие моменты, вы начинаете отслеживать триггеры, якоря, которые у вас запускают процесс курения. Понимая их, вы можете начать их чуть менять.

В первое время вы часто будете забывать об этом, но это не страшно. Замечая за собой такое, вы будете больше обращать внимания на проблему курения, следовательно будет развиваться внимательность, как одна из частей силы воли.

Второе решение, и желательно использовать оба решения сразу. Это медитация. 5 минут в день, просто посидев, или полежав закрыв глаза, и полностью расслабившись, не думая абсолютно ни о чем. При этом вы получаете кучу бонусов:

- Усиливается самосознание
- Собранность
- Внимательность
- Стрессоустойчивость
- Контроль над бессознательными импульсами
- и многое другое

#### **ПРИМЕР**

-----

*Интересно, как здесь вплетается принятие решений. Вспомните себя в те моменты, когда вы нервничали из-за того, что не можете бросить курить. Из-за того, что сорвались. Вы ругали себя, психовали, опускали руки. При этом не было и речи о том, что чтобы понять что-либо. Вы просто говорили, что вы зависимы. То есть вы действовали полностью на автомате. Почему? Как думаете?*

*Все потому, что тем самым вы предохранялись от возможности принятия некого решения - бросить курить. Потому, что вы не видели путей решения проблемы. Вы смотрели только на конечную цель.*

*Кроме того, наш мозг понимает, что изменения потребует перестройки различного рода установок, придется исправлять те плюсы, что мы получали от курения, появится много нового, будут стрессы от чего нового. А кому нужны дополнительные стрессы? Пусть даже позитивные.*

-----

## 2. Перекладывание ответственности на зависимость

Никотин не наркотик, об этом любой медик скажет. И бывшие курильщики встречаются на каждом шагу. Просто одна часть курильщиков решила свои проблемы, избавилась от спор разбросанных зависимостью, другая же ничего не сделала, и срывается раз за разом.

Приговаривая при этом:

1. Мы все наркоманы
2. Бывших курильщиков не бывает.
3. Бедные мы бедные, пожалейте нас.

С таким настроем и такими убеждениями, они так и будут срываться раз за разом. Пока не дождутся серьезной болезни, или же не возьмут себя в руки, и будут типичным образчиком мигрирующих зависимостей, когда одна зависимость сменяет другую. Такие люди, так же будут распространять дичайшие слухи про курение, жалуясь при этом на свою жизнь.

Давайте разберем, что же они делают, почему так происходит.

Они понимают, что зависимы, что у них есть проблемы, но какие проблемы, не видят. Потому как они отрабатывают свою сверхспециализацию, не видя абсолютно никакой альтернативы, никаких других способов решения вопросов. Для них жизнь сосредоточена вокруг ряда зависимостей.

Страх измениться, ведь он поведет за собой еще ряд изменений. А ведь так приятно и комфортно, сидеть в луже и с упоением жаловаться на проблемы.

А так как таких людей довольно таки много, то это уже отдельная каста людей, испытывающих друг к другу теплые чувства. Вспомните, моменты, курящую группу людей, передают сигареты, зажигалки, и посматривают друг на друга с пониманием.

Явное влияние нравственных оценок, когда человека качает из стороны в сторону, правда уже больше в области горд за то, что не курит, и никто, когда курит. Во втором случае ему требуется жалость, ему хочется рассказать о своей проблеме. У него все плохо. Об этом чуть позже.

Кроме того, это опять же бегство от ответственности. Вместо того, что бы принять ее на себя, взглянуть на ситуацию трезво, мы начинаем сознательно принижать себя - я не могу бросить курить, потом что зависим. И да, никотин - это наркотик.

Важно понять одно. Нашей вины здесь практически нет. Социум так или иначе влияет на нас. Инерция его огромна. И мы не всегда можем принимать только свои, ничем не замутненные, решения.

С другой стороны, для принятия решения бросить курить, важно принять тот факт, что виноваты не зависимость или общество - виноватых вообще нет. Ища причины, почему вы курите, вы ищите виноватых, вы перекладываете ответственность. Ища причины, вы еще сильнее занижаете, и без того заниженную самооценку. Оно вам надо?

Вопросы, вопросы, и еще раз вопросы. Вся соль в них. Один и тот же вопрос, повернутый под углом, может иметь абсолютно новый смысл. Ну например

Задайте себе вопросы, ответьте на них. Желательно письменно, подумайте над ответами.

1. Почему вы курите
2. Почему вы не хотите бросить курить
3. Что вы получаете от курения
4. Что вы получаете от жизни благодаря курению
5. Что вы не получаете от жизни благодаря курению
6. Что дает вам курение
7. Зачем вы курите?

Кстати, рекомендую обратить внимание на последний вопрос. Ответов море, и все они отвечают на этот вопрос только частично.

Еще интересны 2 ответа на вопрос. Что вы получаете от курения?

1. Получение свободы для чего то (безделья)
2. Получение свободы от чего то (ответственности)

Обратите внимание, с одной стороны, мы бежим от свободы, с другой стороны мы получаем ее. Пусть и в несколько другой форме. И везде только один-два выбора. Однообразие. У некурящего же вариаций огромное кол-во, и выбор практически безграничен.

### 3. Перекалывание ответственности на способы бросить курить

*Вопрос: Скажите пожалуйста, по каким критериям вы выбирали способы бросить курить?*

Тут конечно многое зависит от типа личности, но в целом тенденция такая:

Слухи

Простота

Эффективность

По этой причине, очень многие выбирают самые легкие для себя способы бросить курить. Как правило это “EasyWay” Аллена Карра или ряд заменителей. Ну или сила воли, с помощью которой идет доказательство самому себе и окружающим, да, я смогу.

Причина проста. Не нужно думать, достаточно принять пилюлю или прочитать книгу, и все, дело сделано. Мы надеемся на то, что за счет этого решим все вопросы, что так или иначе нас гложат. Говоря себе, сейчас брошу курить, и все станет хорошо.

Но это опять же не так. Проблемы остались. Триггеры остались. Моторные стереотипы остались. Зависимость осталась. И если моторика уходит очень быстро, то с триггерами и зависимостью все сложнее. Они остались, и никуда “уходить” не собираются. И рано или поздно вырвутся наружу с новой силой, через курение ли, или через любую другую форму зависимости.

А если не вырвутся, то в человеке будет скапливаться напряжение, которое опять же не приводит ни к чему хорошему. С силой воли, тоже не так все просто. Хотя я считаю ее и постепенный отказ самыми лучшими способами бросить курить. Потому, что они дают нам возможность осмыслить происходящее с нами.

Проблема силы воли в том, что многие с ее помощью доказывают себе и другим, что да, они могут, что все преодолеют и переселят. При этом, никто никому ничего не должен, и доказывание в ряде случаев может говорить о том, что человек не уверен в себе и своих решениях. То-бишь у него проблема заниженной самооценки. Что его интересует мнение других людей о себе. Хотя самооценка может быть и завышенной, а здесь мы уже имеем переоценивание себя, своих сил, своих идей.

Да конечно, все мы так или иначе зависимы от общества. Вопрос здесь в градусе зависимости. Хотите доказывать что вы хороший, что вы правы, что вы бросили курить? Пожалуйста, имеем нравственные оценки, о них ниже, и завуалированную просьбу оценить себя, какой я, хороший или плохой.

Иногда, быть правым, доказывать свою правоту, означает не столько самоутверждение за счет общественных оценок, сколько попытки избежать дальнейшего развития. Ведь тем самым человек придерживается одних и тех же концепций, мнений, идей, несмотря на то, что они могут быть ошибочными.

*Вопрос: Часто ли вы встречали человека с пеной у рта доказывающего свою идею? Скорее всего он не уверен в себе, и своей идее, иначе не было бы таких ярких эмоций.*

При этом, если человек с заниженной самооценкой, желающий доказать себе и другим, что он сможет бросить курить, действительно бросит. То он получит очень интересный профит для себя. Во первых, он утвердится в своих идеях, тобишь останется на месте, во вторых он получит оценку: Да, я хороший! Да, у меня получилось! Да, мои идеи верны! К чему это приводит, посмотрим ниже.

Что это как не мир иллюзий и эфемерных убеждений?

Довольно часто встречаются случаи, когда зависимости практически нет. Человек ее проработал, но курение осталось. В таком случае любой выбранный способ служит просто шагом в нужном направлении. Выступает в роли ступени на пути в здоровому будущему. Но такие люди как правило сами бросают курить, не обращаясь к специалистам.

Ну и как резюме этой главы: Нет никакой принципиальной разницы, какой способ отказа от курения выбрать. Вопрос в то, как вы собираетесь его использовать. Легкий способ бросить курить? Заменители? Электронные сигареты? Постепенный отказ? Сила воли? Все они хороши, если подключить осознанность своих поступков и действий. Ведь когда есть анализ, когда есть осознанность, вопросы спонтанных и не обдуманных поступков, перестают задевать нас с той же силой, что раньше.

#### 4. Нравственные оценки своего поведения по отношению к курению

Одна из характеристик нравственности - моральная санкция по отношению к тем или иным действиям человека. К примеру, это может быть положительная или отрицательная оценка какого либо действия. Как правило это - “хорошо” или “плохо”. Абсолютно разные полюса. При этом оценка очень субъективна. Впрочем, сейчас мы можем залезть в разные дебри, поэтому вернемся к курению.

Так, как какое отношение нравственные оценки могут иметь к курению?

Здесь все просто. Представим себе ситуацию. Вы бросаете курить, все хорошо, у вас все получается, вы не курите, вы хороший, вы молодец, вы просто замечательный. И тут, трах, бах, трагедия, вы срываетесь. Все плохо, виновата ситуация, стресс, зависимость, что угодно. При этом вы вступаете на очень шаткую дорожку. Почему?

1. Если вы хороший, когда не курите, значит вы плохой, когда курите, или когда сорвались и закурили. Значит, вы не соответствуете неким субъективным стандартам, как правило, навязанным нам. Социум (общество) играет немаловажную роли в нашей жизни. А где идут оценки, там нет осознанности, там идут импульсивные поступки, вина, что угодно.

В итоге мы получаем своеобразный маятник. Из плохого в хорошего, и так по кругу. Минусом мы получаем скапливающееся напряжение, которое периодически прорывается наружу.

2. Если виновата ситуация, стресс, зависимость, то вы опять перекладываете ответственность. Абсолютно безо всякого анализа ситуации. Мы теряемся в оправданиях.

При этом не должно быть поиска причин срыва, иначе вы опять наткнетесь на перекладывание ответственности. То-бишь виноват стресс, виноват сосед, виноват босс, в общем все виноваты :)

Лучше обратите свой взгляд те взгляды, на те устремления, на те желания, почему вы не курили. Одну из ведущих ролей скорее всего будет иметь желание, Я ХОТЕЛА(ХОТЕЛ) не курить. Если так, копайте глубже. Но и наличие желания, хотения, очень важно, потому что как правило то, чего мы действительно хотим, мы получаем. Утверждение конечно шаткое, не все так просто, но в этом контексте работает. Хотя бы потому, что вы берете ответственность за свои поступки в свои руки.

3. Совершив хороший поступок, в нашем случае некурение, наш мозг требует некой награды. Совершив доброе дело - мы довольны собой, и можем дать себе поощрение. Плюшка там, сладкое, еще что. Этот процесс, как правило, неосознанный. Все происходит на автомате. Доброе дело -> Награда. При этом мы сами себе говорим, окей, хорошо поработали, давайте отдыхать.

Конечно, это не касается того момента, когда мы осознаем, что устали, и нужно отдохнуть, здесь все окей.

Очень важно то, что после доброго дела, мы как правило более склонны прислушиваться к импульсам и не задумываться.

Не забывайте, что мы определяем себя через поступки, и стремимся жить в соответствии с теми ценностями и целями что они дают. Называете себя слабаком, что не можете бросить курить? Отлично, вы начнете менять свою жизнь в соответствии с этими ценностями.

Полностью отойти от всего этого практически невозможно. Но кое что все-таки сделать можно. Прежде всего постараться исключить из своего лексикона оценочные слова: плохой и хороший. “Хороший” поступок, сам по себе является наградой. Нужное вам дело - это уже награда. Любое действие - это награда. Смотрите на все как на медитацию, анализируйте не причины, а возможности, что это, зачем это, почему это, как это, и так далее. Смотреть не на причины срыва, а на то, почему вы не курили, что вам давало это, что вы получали за счет некурения. Позже мы рассмотрим подробнее эту тему.

Важно понимать, что в конечном итоге нет никакой разницы, курите вы или нет. Это ваш выбор, и если вас все устраивает, значит нет никаких проблем. И вы не плохой, и не хороший, вы такой какой есть. Это ваша жизнь. Если же вы действительно хотите что-то поменять, тогда да, лучше бросать.



## 5. Эйфорическое состояние и позитивное мышление

По-моему это один из двух основных бичей курильщиков. Что приносят ему немало бед и хлопот. Особенно заметен у курильщиков бросающих с помощью Аллена Карра. Потому как очень часов появляется эмоциональный подъем, восторг, радость в общем с виду сплошной позитив. А про что у нас сейчас говорят? Позитивные мысли - это все.

Но. Те проблемы, которые курильщик закрывал курением так и остались нерешенными, все якоря заложенные зависимостью никуда не ушли. А ведь любая ультра эмоция, рано или поздно приводит к откату. И вот, проходит подъем, идет откат, и курильщик срывается. Замечал такое много раз.

Я не скажу, что “Легкий способ” Аллена Карра плох, наоборот, для многих он подходит более чем, особенно когда человек готов, и ему нужно сделать небольшой шаг, который он и делает.

Сильная радость, яркий позитив, эмоциональный подъем, это тот же стресс для организма. Ну как пример - яркий секс -> усталость. Яркие отношения -> перегорели. Яркий день -> усталость. И так везде.

У человека скапливается напряжение, и если долго не давать ему выход, если не перерабатывать его, оно даст о себе знать - человек перегорит. И пойдет сильный откат назад.

А теперь представьте себе курильщика, который горит от того, что бросил курить не один день. Он доволен, его бросает из стороны в сторону, он делится со всеми своей радостью, он призывает окружающих бросать курить.

А потом, как правило, или срывается, или успокаивается, или остается в этом состоянии навсегда. В последнем случае как одна из причин - страх сорваться, отсюда дрова в топку энтузиазма. В последнем случае он становится своеобразным фанатиком: антиалкогольный, анитабачный, и т.д.

Встречали таких?

Но интересно другое:

С одной стороны для такого человека курение - это Годзилла, БАААЛЬШАЯ И АААГРОМНАЯ ЦЕЛЬ  
С другой - БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО!

Да да, именно так, в верхнем регистре :)

Отсюда внутренний конфликт, эмоциональный подъем, часто встречается неадекватная реакция на внешние раздражители.

### **Позитивное мышление и мотивация**

Мотивация - это один из способов, делать то, что не хочется. Не хочется, здесь ключевое слово. Курильщики хотят и не хотят бросать курить. Даже сама постановка фразы - хочу бросить курить, говорит о многом. Это пока оставлю, иначе боюсь не успеть.

Почему так происходит? На курильщика во многом воздействует социум, информация, что льется с ТВ, массмедиа и прочих каналов. Родня, знакомы, близкие и т.д. А где внешнее воздействие, там чувство протеста. По большей части курильщика, если у него нет конкретных проблем со здоровьем все устраивает. То-бишь у него все хорошо, он так же продолжает убегать от ответственности. А его пытаются заставить бросить курить. Заставить избавиться от инструмента психологической защиты, наращиваемого годами. Естественно желание будет двояким.

С другой стороны он понимает, что многое теряет, упускает за счет курения. Есть смутные воспоминания, что раньше ему было хорошо без курения, а то и лучше.

Но основную роль все же здесь играет первое, курильщик во многом не хочет бросать курить.

Отсюда внутренний конфликт.

Возвращаясь к мотивации.

Есть две основных группы. Часть людей мотивируется приближением к чему либо. Их мотивирует приближение к чему то светлomu, тому, что они получают, когда сделают что-то (Позитивная мотивация). Другая мотивируется избеганием, она больше обращает внимание на препятствия (Негативная мотивация). Цель их влечет не так. Не замечаете ничего знакомого? :)

Как пример:

Позитивная мотивация: Вы бросите курить и ваша жизнь станет яркой и счастливой!

Негативная мотивация: Если вы не бросите курить, через неделю ваша кожа станет желтой как лимон.

Оба способа работают, но не нужно использовать только один, потому что они отлично дополняют друг друга. Правда, у стремящихся к цели есть одно преимущество, они мало обращают внимания на препятствия, возникающие на пути к цели. Но об этом в следующей части.

А пока о том, как можно замотивировать себя, пользуясь обоими способами.

Задать 2 вопроса:

- Что будет плохого, если я не брошу курить?

- Что будет хорошего, если я брошу курить?

И ответить на оба вопроса эмоционально.

Как это сделать. Сядьте ровно, расслабьтесь, расфокусируйте глаза, и представьте себя больным, рак, вонь изо рта, проблемы с сердцем.

Представьте, что это будет через 5 лет. Потому через 10 лет ситуация еще хуже. Через 15 вообще кошмар. Что вы чувствуете?

А теперь обратная ситуация. Вы бросили курить. У вас все хорошо. Сердце, легкие, сосуды приходят в норму, пропадает одышка. И так год за годом, все лучше и лучше, все больше и больше новых интересов, каждый день вы узнаете что-то новое для себя, ваши мечты становятся реальностью, вы живете полноценной жизнью.

Единственный момент, не нужно делать это слишком часто, запинаете себя.

## 6. Серьезное отношение к курению.

### Курение - это Годзилла

Для достаточно большого процента курильщиков - отказ от курения - это самоцель. Тобишь бросили курить, и на этом остановились. Дальше все будет хорошо и замечательно. Мы будем счастливы и прекрасны. Больше не придется страдать из-за давления общества и собственных проблем и сомнений. Осталось только бросить.

Сказать, что это ошибка, ничего не сказать.

Дело в том, что ставя себе самоцель, мы мало того, что за ней ничего не видим, так начинаем на нее тратить катастрофически большое кол-во сил и энергии. Она занимает все наши мысли. Страдания, муки сомнений, выбора, поиска решений. Все это скапливается просто в огромном коме напряжения, что периодически выплескивается на окружающих.

*Вопрос: Было ли у вас такое, что во время отказа от курения, вы срывались на близких?*

Причина срывов именно в этом. В том, что мы не умеем перерабатывать напряжение, не можем перенаправлять его в другой тип энергии, положительно заряженной или еще какой. Например, в тот же интерес, удовольствие, радость узнавания...

При желании этому можно научиться, тогда даже с такой самоцелью как отказ от курения, можно будет бросить без особых проблем.

Можно ее выплескивать, чем собственно многие и занимаются. Правда неосознанно, и не в ту сторону. Если подключить сюда сознание, все будет гораздо проще.

Добавлю, что это отчасти происходит опять же от проблем с осознанностью, к которым мы приходим с помощью курения, привыкнув все вопросы решать с его помощью.

Но об этом потом. Сейчас есть более важные вещи.

Давайте пойдем дальше.

Превратив курение в самоцель, превратив его в Годзиллу, мы закрываем от себя, скажем, наше будущее. Мы перестаем видеть альтернативные пути решения проблемы. И здесь можно заметить отголоски сверхспециализации, что дают о себе знать. Тотальное однообразие, всегда и везде.

Решается этот вопрос очень просто.

## Сфера ответственности / влияния

Проблема курильщика в том, что он убегает ответственности, отсюда самоцели, цели у которых нет продолжения. Которые зациклены на себе.

Вместо того, чтобы расширять свою сферу ответственности, он год за годом сужает ее.

А теперь представим себе ситуацию. Когда перед вами стоит большая цель. Ну к примеру открытие собственного бизнеса. Когда есть готовый бизнес-план, пошаговая стратегия, и четкое видение будущего.

Что мы имеем.

Большая цель, и идущие к ней шаги. Можно воспринимать эти шаги как препятствия, а можно как шаги к цели.

Каждый этот шаг, это препятствие, по своей сути может отнимать у вас столько же энергии, как и курение, сделай вы его самоцелью. Ну к примеру, поход к юристу, отчеты в налоговую, поиск офиса, закупка товаров. Остановись вы на этом, отложи на время, и если вам будут, или вы будете, напоминать об этой проблеме, она начнет расти, заполняя собой все свободное пространство.

И вот вы рождаете Годзиллу.

Так же и с курением, поставь вы большую цель - бизнес. Я понимаю, пример релятивный, но все же отражает основную идею. Тем самым, вы начнете расширять свою сферу ответственности. Во первых ответственность перед женой, детьми, близкими, сотрудниками, подчиненными, государством, и ваша сфера ответственности будет расти. Ваше влияние тоже. При этом размер и важность курения будет уменьшаться. Отказ от курения станет одним из шагов на пути к цели. И кол-во энергии затраченной на отказ, будет минимальным. И все потому, что вы стремитесь к некой цели, не делая при этом курение самоцелью.

### Пример с Гаттакой

Фильм “Гаттака” Категорически рекомендую <http://www.kinopoisk.ru/film/5012/> Пусть многие и не приемлют фантастику. В фильме - это только фон.

Сюжет такой, что парень, с кучей физических недостатков, в государстве, которое продвигает только идеальных людей, мечтал полететь в космос. И он сделал это. Пройдя через огромное кол-во шагов, препятствий. Получив при этом то, что хотел. Для ГГ все действия при наличии цели не были проблемой, важна была только цель. Он попросту увеличил свою сферу ответственности.

В общем как резюме. Меняйте свое отношение к проблеме курения. Ставьте цели больше размером. Такие, чтобы дух захватывало.

## 7. Большое кол-во попыток бросить курить. К чему они могут привести?

Я понимаю, что заголовок спорный, но не смотря на это, во многих ситуациях он очень точно отражает суть.

Есть такое хорошее убеждение. Строгий голос по отношению к себе, контроль, критика, попытки соответствовать высоким стандартам приведет нас к успеху, поможет вам избежать падения на дно. Строгий голос по отношению к себе поможет нам контролировать наши инстинкты и слабости. Страх, что если мы пренебрежем внутренним критиком, то лишимся самоконтроля.

Знакомо?

Каждая неудача, служит для нас доказательством, что нужно затянуть поводья потуже, и обратить больше внимания на самоконтроль. Что нужно держать себя в ежовых рукавицах, а жалость к себе - она для слабаков. Для многих - это своеобразная закалка силы воли.

Но все не так просто.

По исследованиям, при самокритике стабильно снижается интерес к делу, и самоконтроль. И в итоге может привести к депрессивному состоянию. То-бишь вы просто запинываете сами себя.

А сострадание по отношению к себе, поддержка и доброе отношение обычно являются качеством целеустремленности, и хорошего самоконтроля.

Собственно вернемся к исследованиям. Проводились в канадском университете. На студентах. Многие студенты забрасывали учебу, но не у всех это вошло в привычку.

Больше всех волюнили те студенты, что занимались самобичеванием. И чем жестче они к себе относились, тем больше откладывали дела в следующий раз.

В отношении же студентов, что прощали себя, с каждым разом ситуация становилась все лучше и лучше. Конечно же, не стоит делать из прощения награду за проступок. То-бишь закурили, и в качестве утешения пошли в кафешку, заедать обиду на себя.

Прощение помогает исправлять ошибки, потому что избавляет от стыда, боли и самоистязания за проступок. Виня себя, пытаетесь избежать раскаяния,

Но если нет вины и самокритики, никуда убегать не нужно.

Плюс к тому, может такое случиться, что вы можете начать рассматривать промашки, как доказательство того, что вы безнадежный неудачник, и что у вас никогда не получится бросить курить. К чему это может привести? Думаю, вы знаете ответ :)

Критикуя себя, вы опять же ищите виноватого. Мало того, что курильщик убегает от ответственности, так в случае неудачи, он начинает терять это чувство, только усиливая его. В итоге, возвращаясь к нравственным оценкам получаем.

Поругали себя, покритиковали, поплевали, и чтобы как то успокоиться, идем топить горести, виня себя еще больше, или заваливаем подарками для поднятия настроения.

Как резюме: критика нужна, критика важна, она позволяет более трезво взглянуть на себя, и свои труды. Но самокритика, самоуничижение, самобичевание в большинстве случаев приводит к одному, в вас копится негатив, что очень часто не дает вам бросить курить. А если бросите, то может быть и такое, что вы будете с ужасом вспоминать те моменты, когда бросали. В этом тоже можно найти плюс. Тем самым в закрепляете эффект отказа. Но проблемы остаются, и никуда не уходят.

## 8. Выбор нужного времени и места, для отказа от курения

Брошу курить в понедельник. Брошу курить в новый год. Брошу курить в день рождения.

Вопрос: Вы часто такое себе говорили?

Я да. Последние два мы не будем рассматривать, они более менее грамотные, а вот первый разберем до косточек.

Интересен тот момент, что когда мы откладываем решение на будущее, когда видим, как в будущем не курим, наш мозг принимает все это дело за чистую монету, и выдает результат - вам нужна награда, ведь вы хороший. Пусть даже в будущем. Награда как правило - это сигарета.

Вы хороший, и следовательно уже не плохой. Вспоминаем нравственные оценки. Тогда зачем вам бросать курить, коли все хорошо? И после этого решение куда то со временем исчезает. Интересный фортель, правда? :)

*Пример: Кстати, на тему нравственных оценок. Слышали истории о том, как борец с коррупцией вдруг оказывался сам коррупционером? Или человек занимающийся вопросами нравственности, изменял своей жене. Тут тоже элемент награды, сделал хорошее дело, можно и расслабиться, отпустить вожжи. После доброго дела, мы склонны больше прислушиваться к импульсам и не задумываться о последствиях.*

### Понедельник

Какие имеет недостатки понедельник?

1. Сложный и загруженный день
2. Стрессовые ситуации
3. Вы не влились в рабочую атмосферу
4. Планерки и планы на неделю
5. И так далее

В общем одни стрессы. И домой вы приходите замученным как черти знает что. О каком отказе от курения здесь может идти речь? А учитывая, что курильщики гораздо хуже справляются со стрессовыми ситуациями, проблема понедельника только усугубляется.

### Какое время и место выбрать

Тут все от работы зависит конечно, но в целом - это пятница вечер. С кучей запланированных планов на выходные, желательно новых для вас. Как то:



- Посещение новых знакомых, желательно некурящих (это очень важно, потому что бытие определяет сознание. И то какое у вас окружение во многом делает вас. Впрочем верно и обратное)
- Посещение театров, кино, музеев
- Активный отдых
- Новые кафе и рестораны, новые блюда
- Прогулки с семьей в лесу

В общем постараться использовать вместо курения, и тех профитов, что оно вам дает, новые интересы, новые впечатления, радость узнавания и познания.

Не ходили на женские фильмы? Сходите! Не нравится фантастика? Сходите и найдете для себе много нового. Боевики они для детей и подростков? Ерунда, там тоже встречаются захватывающие моменты.

Аттракционы, цирк, кино, запах ярмарки, все это прекрасно дополнит ваш досуг на выходных.

Нужно использовать по полной доставшиеся вам возможности, пусть даже это вначале дня придется делать через силу, потом волна удовольствия понесет вас, и вы сами не заметите как пролетят выходные. При этом вы даже не будете думать о курении. Точнее не так, мысли будут возникать, но они с той же скоростью будут уступать место новым впечатлениям.

Здесь важен именно выбор тех занятий, что приносят удовольствие. Что вырабатывают у нас гормоны удовольствия, так же как и никотин.

Могу порекомендовать не заниматься работой, копать огород, или любым другим физическим трудом. Дело в том, что несмотря на то, что в его время вырабатывают те же гормоны удовольствия, он, труд делает вас “хорошим”, и тогда вы можете захотеть наградить себя сигаретой, алкоголем, или еще чем.

Мало того, необходимо выспаться. Тогда уменьшится вероятность спонтанных поступков, и поблажек, вы будете полны сил.

Далее. Многие говорят, что нельзя сообщать знакомым о своем решении бросить курить, дескать заклюют, будет чувство вины и т.д. Это верно, но вопрос здесь в том, что засмеют вас, сорвись вы, именно те, кого желательно исключить на время(а может и не только) из своего круга общения.

Назовем их негативной группой поддержки. Она как правило начинает проявлять себя, в действительно важные для вас моменты. Вы сможете воспользоваться ею, как негативной мотивацией, добавив сюда позитивную.

Резюмируя: пятница, активный отдых, новые знакомства и дела. Пользуемся предоставленной возможностью в лице негативной группы поддержки.

## 9. Зарок - больше ни одной сигареты, никогда и ни за что.

### Контролируемый срыв.

У Лао Дзы, есть прекрасное изречение. Никогда не говори "никогда", потому что дни бегут так быстро и ничто не остается неизменным.

Хороший зарок, красивый. В чем то он даже возвышает человека, правда только в его собственных глазах. Пусть даже он действительно никогда не сорвется. Именно, что не сорвется. В контексте наркотической зависимости, это да, такое утверждение было бы более менее верным. Но никак не по отношению к никотиновой.

Ведь говоря такое, мы тем самым признаем, что в нас нет уверенности насчет будущего по отношению к курению, поэтому мы прикрываемся нерушимым зарокom, нарушив который тут же провалимся сквозь землю :)

И если сомнения действительно остались, если зависимость никуда не ушла, она или примет другую форму, или же будет давить и давить на нас изнутри. Будет скапливаться напряжение. Будет копиться негатив. Будет портиться настроение. И в итоге существует довольно таки большая вероятность срыва.

Собственно исправить это очень просто. И здесь нам поможет контролируемый срыв.

Наша жизнь так или иначе наполнена огромным количеством событий, негативных, позитивных, не суть, вопрос в том, как мы их оцениваем. То-бишь она не прямая как рублевка. Она больше похожа на асфальт федеральной трассы, где в отдельных местах поможет только танк, и БТР запросто встанет.

Суть контролируемого срыва в том, что вы ставите себе якорь, на критическую ситуацию. Что случись она, есть вероятность того, что вы можете сорваться, а можете не сорваться. При этом сорваться не так: закурил и понеслось. А выкурил сигарету, даже не помня о ягоре, успокоился, вспомнил о нем, о ягоре, и пошел дальше, что важно, дальше идешь некурящим.

В чем преимущества. При любом порыве жизненного ветра, вы не будете цепляться за абсолютные убеждения и зарок, дескать да я, да никогда. Ветер вас просто ломает. А будете гибче, подвижнее, умнее. Вы будете думать наперед. А это признак здорового человека без зависимостей. В отличии от того, кто дает зарок.

#### *Пример из жизни с сигаретами*

Примерно год назад, во время месячной сессии с психологом, ставил эксперименты на курении. И примерно весь месяц я курил, или пачку в день, или несколько сигар. Курил сознательно.

Очень четко заметил, как сигара со временем встраивается в мои способы расслабления. Если раньше это были: штанга, пресс, бег, отжимания, чтение, фильмы, то теперь все чаще и чаще это была сигара и гамак на бассейне. Ночь, бассейн, звездное небо, сигар, кола или сок. Кайф.

Поняв это, я переключился на новое для себя: велосипед, новая музыка, шахматы и т.д. В итоге через пару дней мысли о том, чтобы поваляться около бассейна ушли. Какой либо физической зависимости за месяц курения не почувствовал.

При этом, примерно через две недели после начала заметил за собой, что я разрешил себе курить. А учитывая, что зависимость развивается не быстро, особого беспокойства у меня не было.

Собственно по этой причине многие срываются, выкуривая по праздникам или любым другим событиям по сигаретке. Они разрешают себе курить. А где есть разрешение, там есть привычка, и оценка и осознание происходящего улетучивается.

Собственно в то время у меня окончательно оформилось решение, разработать свою методику по отказу от курения. Если раньше были только ленивые мысли, то тогда возник неподдельный интерес. А учитывая, сколько лет я этим занимаюсь, это было вдвойне удивительнее.

## 10. Алкоголь

Нет, я не буду говорить про вред алкоголя. Здесь другое.

Здесь можно вспомнить, как действует на наш организм никотин. При его попадании в наше тело, начинает идти выработка ряда гормонов, в том числе дофамина, гормонов удовольствия. Примерно также действует алкоголь, единственное отличие, он блокирует действие антагонистов дофамина. В итоге и в том и другом случае мы испытываем удовольствие.

Поэтому многие начинают заменять курение алкоголем, получая свою дозу удовольствия. При этом происходит миграция зависимости, то есть мы подменяем одну зависимость другой.

### *Миграция зависимости*

И вопрос здесь не во вреде алкоголя, хотите пейте, хотите не пейте, это ваш выбор, а в том, что если раньше были зависимы от курения, то теперь зависимость перетекает в другую форму.

Тоже самое можно сказать про сладкое. Многие на сладкое подсаживаются во время отказа от курения, и в этом опять же ничего страшного, набранный вес также уходит.

Дело в том, что благодаря таким миграциям, мы так и остаемся зависимыми. Хотя можно и ими пользоваться, только с осознанием и пониманием своих действий.

Где одна зависимость, там и другая. Будь то сладкое, любовная зависимость, переедание, или еще что. Я начал пить, и чуть не начал курить.

### *Расслабление*

Во время употребления алкоголя, мы теряем контроль за своими эмоциями, чувствами, и можем дать себе поблажку закурить. Включив те же нравственные оценки, я не курил, я был хорошим, давай наградим себя, покурим, а завтра не будем.

Курение очень четко ассоциируется с отдыхом, расслаблением не только потому, что когда мы куруем то отдыхаем, но еще и по той причине, что курение одурманивает, расслабляет. Не только за счет состава табачного дыма, но и во многом за счет дыхательных упражнений.

Фактически тот же эффект дает алкоголь, тобишь они с курением очень близки, и следовательно вам будет гораздо проще начав избавляться от одной зависимости, приобрести вторую, и усилить обе. Ведь с утра, или после выкуренной сигареты, вы опять можете стать плохим. Осуждение, жалость, огорчение, еще что, и вот тебе стакан с вином в качестве утешения.

Плюс во время употребления алкоголя так или иначе связано с легким депрессивным настроением, во время которого самое время вспоминать все то, что давало вам курение как зависимости. И начинать по новой.

Но опять же, все относительно. Это ваш выбор, и ваша жизнь.

## 11. Грамотный способ бросить курить - измениться самому.

Предположим вы воспользовались неким популярным способом бросить курить, будь то “Легкий способ” Аллена Карра, Табекс или Сила воли. Судя по статистике - это самые популярные способы бросить курить.

В первом случае вы выбрались на высоком эмоциональном подъеме, во втором с помощью снятия никотиновой зависимости, в третьем через преодоление себя. Казалось бы все хорошо. Вы не курите. А что дальше? Все то, что вы получали с помощью курения - осталось, не изменилось, вы остались таким же зависимым человеком, что и раньше, только без сигареты.

А учитывая, что зависимости имеют довольно неприятную способность мигрировать, перерождаться из одной в другую, то мы можем получить комплекс дополнительных проблем, как-то: алкоголь, переедание или любая другая зависимость.

Пусковые механизмы (триггеры, якоря) и моторные (двигательные) стереотипы (это у нас сосательный рефлекс, руки чем нибудь занять, еще что) никуда не ушли. Вы ничего не поменяли, просто некоторое время не курите. Конечно это не всегда верно, многие подсознательно меняют ряд привычек, напоминающих им о курении, особо часть это происходит на постепенном отказе и при применении метода силы воли. Им просто нужен был небольшой толчок, и они находят его через выбранный ими способ отказа.

Курение оно как гриб, и постоянно распыляет свои споры. Со временем оно начинает обрастать множеством вариантов, лазеек, появляется множество способов поддерживать курения. Оно хочет оставить после себя наибольшее кол-во моделей поведения, чтобы всегда можно было вернуться обратно. То есть зависимость оставляет после себя запасные ходы. Которые, если зависимость не закрыта, никуда не уходят. И могут периодически всплывать наружу, напоминая о себе.

Вы ничего не изменили, и вот итог.

*Вопрос: Часто ли вы меняете магазины, рестораны, кафе, блюда в них, жанры музыки, книг, кино, путь до работы и обратно? Свое окружение?*

*В большинстве случаев ответ был: нет*

Знаете почему так происходит? Потому что люди не любят принимать решения, ведь каждое решение - это стресс. А для курильщика это стресс втройне:

1. Он привык решать многие вопросы через курение. Он специализировался. Для него на многие решения один ответ - покурить. Он привык убегать от решения проблем.
2. Под действием никотина идет выброс ряда гормонов, отвечающих за стресс.
3. Стресс от принятия решения.

Представляете, как это тяжело.

Попробуйте ради интереса, сменить какуюнибудь мелочь. Например класть ключи не в левый карман, а правый, есть не правой рукой, а левой. Послушать новую музыку. Открыть тот жанр книг или фильмов, что вы обычно не смотрите. Откроете для себя много нового. Фактически с этого начинают расти навыки принятия решений. Открывая для себя что-то новое, меняя окружение, привычные способы достижения целей и т.д.

Ну и как резюме. Убрав все эти триггеры, стереотипы, найдя для себя новые варианты развития событий, решений, можно без особых хлопот бросить курить. Будет лишь небольшое физическое недомогание, которые можно убрать прогулками и дробным питанием. И все. Вы не курите. Мало того, возможность срыва будет практически сведена на нет. Тобишь вам нужно измениться, и через это бросить курить. Сделать курение ненужной привычкой.

Знаете почему жизнь скучна, и почему многие начинают заглядывать в бутылку и курить? Если убрать в сторону проблемы с искаженной самооценкой. Потому что привыкают делать что-то одно. Ходить в один ресторан, те же блюда, одни и те же люди вокруг, одни и те же фильмы, книги, музыка, тот же город. Потому что удобно, потому что ничего делать не нужно. Никаких принятий решений, не забываем, что решение - это маленький стресс, а мы стараемся как можно чаще избегать их. Хотите интересную и качественную жизнь? Ищите что-то новое! Каждый день. Привыкли есть правой рукой? Ешьте левой. Закажите не кофе как обычно а чай, и т.д.

Обратите внимания на что-то новое. Дело в том, что когда вы обращаете внимания на новое для себя, пусть даже скучное. Вы начинаете задавать себе вопросы - зачем, а как, а почему и т.д. А где вопросы, там и интерес, что влечет за собой удовольствие.

Каждый раз принимая новое, пусть и маленькой решение, вы будете укреплять свою силу воли. Для вас эти стрессы уже не будут стрессами, а будут чем то интересным и новым.

И да, не забывайте, что все относительно.