

Борис Карлов

Интеллектуальный метод: перестать курить табак

Исходная точка: Мотивация	2
* Как это бывает. У вас появилась мотивация.....	2
* Стандартный комплект мотиваций.....	10
Фундамент реализации: Правильно поставленная цель	18
* Процесс курения как целое	18
* Правильно поставленная цель	24
Реализация замысла: Работа по его воплощению	28
* Преодоление эмоционального дискомфорта	28
* Ситуации предельного эмоционального стресса	34
* Преодоление физического дискомфорта	38
Обратная связь: Мы изменились	44
* Сохранение непрерывной связи с вашей мотивацией	44
* Объявление вашего решения для окружающих	50

*** Как это бывает. У вас появилась мотивация**

Как это бывает? Проблемы мировой политики, притягивающие к интернету, трудности в отношениях с близкими и родственниками, обременительный кредит или грядущая рискованная сделка на солидную сумму, аврал, множество вновь отложенных планов на отпуск, давно назревшее желание поменять машину, реклама фитнес-центра вновь манит улучшить фигуру. И на этом фоне быстрой, изменчивой современной жизни в ваших мыслях проскальзывает **импульс**, подобный рождению звезды. Хочу перестать курить табак!

Довольно часто этот импульс мимоулетен и скоро исчезает из вашего внимания, вновь скрываясь в вихре первоочередных жизненных задач. Мы подходим к решению этого вопроса, не имея четкой стратегии, основываясь на обрывочных мифах, случайных интернет – статьях и преувеличенных страхах. Метод отказа, которые оказался действенным для друзей, не подошел именно тебе, твои знания об основах наркологии и физиологии курения малы, а срок, на который ты нашел в себе мотивацию, быстро закончился. Материал, предложенный автором данной методики, позволяет комплексно учесть все указанные нюансы в выработке вашей **индивидуальной стратегии по отказу от курения**. Если вы впервые обнаружили в себе мотивацию перестать курить табак - вам будет даже проще, так как вы полностью открыты для новых знаний. Если нет, приведу основную отличительную особенность метода по отношению к другим источникам (к которым автор данной методики относится с неизменным уважением): это собственная интеллектуальная работа каждого читателя, по выработке долгосрочной мотивации, обнаружению внутренних ресурсов для реализации возникшего замысла.

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

Автор данной методики дает разрешение на тиражирование методики в открытых источниках, при условии ссылки на авторские права и отсутствии искажений в тексте и структуре подачи материала, выборочного цитирования. Искажение правильно заданной в методе интеллектуальной структуры (нарушение целого) приведет к значительному снижению ее эффективности и нарушению исходного авторского замысла. По всем возникшим вопросам можете обращаться к автору методики через сайт, посвященный методике: www.intmetod.ru.

Если говорить об общих чертах с другими источниками, как и Аллен Карр, автор данной методики является бывшим курильщиком. Как вы сами знаете, 17 лет стажа в этом вопросе - значительный срок. Передан собственный успешный опыт, которому к моменту написания методики предшествовало более 7 лет целенаправленного изучения вопроса по прекращению курения табака. Ну а началось все с дедушки автора методики (в честь которого его назвали). Борис Карлович Экгольм, профессор, хирург-онколог, много лет проработавший в Московском научно-исследовательском онкологическом институте имени П.А. Герцена. Начиная с него, многие в семье автора методики связали свою жизнь с медициной, психологией. Как и другие источники, автор методики указывает на ошибки в отношении с телом, сознанием, эмоциональной сферой, препятствующие

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Но, даже если вы действительно сегодня с утра тщательно ощущали себя, посмотрели в зеркало на белки глаз, прислушались к ритму вашего дыхания и успокоились, что отказ от курения можно отложить на неопределенный срок, не спешите делать подобные выводы. Неизвестно, что в другой момент жизни могут вам сказать анализы. Автору методики очень нравится аналогия с банкой кетчупа. То полчаса колотишь по ней - и ничего! То – бац! Полтарелки! Многие жизненные процессы, особенно физиологические, не развиваются предсказуемо и плавно, напротив, для физиологических процессов характерны резкие рывки, скачки и трансформации. То гусеницы в бабочку, то головастика в лягушку, то еще как. Согласен со всеми другими источниками: **настоящее** - лучшее время, чтобы перестать курить табак.

[illegible]

Если так, ранее рассказ уже начался с того, что решение об отказе от табака обычно принимается на фоне одновременного хаоса из многих других потребностей. Социальных, биологических, идеальных. Одни желания могут быть лишь отзвуками других. Человек может хотеть похудеть, перестать курить, изучить китайский язык и нотную грамоту, а в основе данного желания может находиться совершенно другое желание понравиться противоположному полу, найти пару, или требования, соответствия, ожидания к интересующей его в этом году карьерной вакансии. Если перестать курить табак - лишь часть Вашего плана по достижению других целей, это определенно несет в себе скрытую угрозу для долгосрочности и стабильности мотивации. Поэтому первое, что необходимо для себя четко определить в Вашем отношении к вопросу: **перестать курить табак – должно стать самодостаточной мотивацией, которая не должна быть привязана к другим Вашим целям, планам и жизненным обстоятельствам.**

При решении сложных жизненных вопросов психологи учат нас максимально дифференцировать суть проблемы. И мы тоже определим для себя мотивацию перестать курить табак как самодостаточную по отношению к другим желаниям. Не менее распространенной ошибкой является то, что при отказе от курения человек ошибочно закладывает в мотивацию отказа от курения быстрое обретение каких-либо новых чудесных способностей. «Доктор, я буду после операции играть на скрипке? Обязательно! - Странно. А до операции не умел =)». Когда отказ от курения не приводит к их обретению, наступает быстрое разочарование и потеря мотивации.

Однако отсутствие каких-либо чудесных превращений в процессе отказа от курения, кроме отсутствия табачного запаха и никотиновых пятен - это еще и хорошая новость для положительной мотивации принятия решения. Для автора методики одним из наиболее тотальных переживаний в разгар периода отказа от курения табака было то, что если я курю - злой и нервный, не курю - злой и нервный

Для самостоятельных заметок:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Поведение людей предсказуемо (наиболее полно автоматизмы поведения изучены **Соционикой** - наукой, изучающей процесс обмена информацией между человеком и внешним миром, т.е. каким образом люди воспринимают, перерабатывают и выдают информацию). Стандартный комплект мотиваций для курения и отказа от курения, используемый врачами и работниками рекламных агентств достаточно хорошо известен и тщательно изучен специалистами в этих сферах. Автор метода лишь первым приводит данную информацию столь явно и сводно.

Как правило, в случае квалифицированной работы с зависимыми людьми используется комбинация из 2-х составляющих: **возраста** (биологического или психологического) и **типа информационного метаболизма** зависимого (индивидуальной автоматической внушаемости, суггестии, в том числе):

Возраст	Мотивация здоровья	Мотивация отказа
Индивидуальность (15-27)	Хочу найти пару, хочу завести ребенка	Может родиться больной ребенок, вы не найдете себе достойной пары, страх смерти
Личность (27-45)	Необходимо для максимальной карьерной реализации	Ваше здоровье не позволит забраться к желаемой вершине карьерной пирамиды, долго продержаться в авральном ритме работы
Сущность (45-85)	Максимальное самосохранение	Вы умрете значительно раньше, а могли бы жить и жить

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

Однако не забывайте, что **мотивация перестать курить табак должна являться самодостаточной. Все остальное - лишь помощь, дополнительные ресурсы, на которые вы можете опереться при реализации замысла.** Иначе вы можете делать ошибки, из-за которых табачные компании сохраняют многих своих покупателей. Возрастная мотивация может измениться и даже полностью пропасть с течением времени, а самоутверждение возможно и через минус. «Полюбите меня черненьким, а беленьким меня всякий полюбит =»).

Добавлю, что формирующая мотивация реклама и антиреклама курения табака также очень сильно завязана на таких личностных качествах, как **самоутверждение** (будь круче, преодолевай себя события и обстоятельства), **самовыражение** (я не такой как все), реже - **самореализация**. С самоутверждением будьте, пожалуйста, осторожней, когда перестаете курить табак. Очень часто мотивация доказать себе, что я могу не курить (особенно среди спортсменов, мастеров единоборств, саморегуляции, т.е. специалистов с высоким качеством физического тела) приводит к тому, что человек через несколько месяцев успокаивается и вновь начинает курить табак. Ну а что? Ведь уже доказал. А мотивация быстро иссякла, уйдя в гордыню, как в песок. Конечно, любой мотоцикл прослужит вам до конца жизни, если на нем достаточно быстро ездить (с). Не забывайте, что физиологические изменения часто происходят по аналогии с банкой кетчупа. Бац - и все мессиво на тарелке.

«Однажды решили провести курсы по денежному потоку. В духе установки на привлечение денег для тех, кто придет на эти курсы. Один человек очень удивился и спросил: А как же быть с теми, кто придет на курсы и не привлечет к себе этих самых денег? Тогда мы убедим их в том, что это не то, что им было нужно =)». Чтобы не вышло как в этой истории, давайте разберемся и структурируем, что необходимо лично Вам.

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

Для этого придется составить Вашу индивидуальную структуру ценностей. Это позволит получить четкий внутренний ориентир во всех дальнейших выборах, которые вы сможете делать сознательно, если не пожалеете времени и труда на ее составление. Составлять ее необходимо наедине с собой, для составления надо выписать на лист бумаги все, что является для вас в этом мире плюс-ценностями, или, говоря проще, добром, и минус-ценностями, то есть злом. Причем выписать подряд, не разделяя на крупное и мелкое. Не беспокойтесь, таких плюс-минус ценностей будет не очень много. Самое большее около шестидесяти. Таким образом, вы увидите реальный круг своих ценностей.

Далее предлагается составить их иерархию методом критического выбора. Это самое трудное место для достижения какого-либо объективного результата. Проигрывается в уме такая ситуация, которая в жизни может и не случиться. Вы берете две ценности и делаете выбор – если у меня будет эта ценность, то не будет другой, если будет вторая, не будет первой. Сравнив их таким образом, вы увидите, какая из них занимает более высокое место в вашей иерархии. Далее берете любую следующую ценность и начинаете уже снизу противопоставлять ее другим. В конце концов, она также займет свое место. Определив по этому принципу иерархию плюс-ценностей, переходите к минус-ценностям. Принцип тот же, но теперь из двух зол вы выбираете меньшее. В результате вы увидите механизм выбора, который человек обычно столь явно не осознает.

Часто люди, которые составляют структуру плюс-минус ценностей впервые, забывают указать в ней наиболее базовые ценности из разряда безусловных требований к жизни. Такие, как любовь к маме, жизнеобеспечение (еда, вода, воздух). Больше пишут об ожиданиях и желаемых соответствиях. Предлагаю еще раз посмотреть на структуру ценностей с подобным подходом, и финализировать ее. Можно продолжить работать со структурой ценностей и

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

намного дальше в глубину (могу отослать к книге И.Н. Калинаускаса «Наедине с миром»), для нашей задачи - проделанной сейчас работы будет достаточно.

Посмотрите на получившуюся у Вас структуру ценностей (настаиваю на проведении практической работы). Какое место в ней занимает желание перестать курить табак? С какими доминирующими плюсами, а может быть минусами - ценностями связано данное желание? Как минимум, появился еще один повод для размышлений, обобщающий лично для Вас материал в этой и предыдущей главах, раскрывающий ваши вспомогательные внутренние ресурсы для реализации замысла. Остановитесь, отделите главное от второстепенного, и еще раз вспомните - для нашей дальнейшей работы требуется главная отправная точка: **самодостаточная мотивация – перестать курить табак.**

Фундамент реализации: правильно поставленная цель

Мотивация есть. Но прежде, чем приступить к реализации замысла, необходимо создать прочный фундамент для реализации, которым должна стать правильно поставленная цель.

Процесс курения как целое

Чтобы правильно определить необходимую цель, **впервые рассмотрим сам процесс курения как целое**. Объемное видение вопроса позволяет сразу увидеть множество путей (в том собственных) для его решения. Убираешь из этого карточного домика лишь одну карту, сразу рушится все сооружение. Это – отлично. Кроме

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

того, через данную схему можно сразу увидеть, как работают многие рекомендации - как перестать курить табак.

Курение как целое. Использован метод качественных структур авт. И.Н.Калинаускас



Аспектом координации (причиной, главным злом) в этом вопросе является никотиновая зависимость. Никотиновая зависимость появляется после выкуривания только одной сигареты (для этого не нужна пачка, неделя, месяц, годы) и полностью пропадает через некоторое время, после того, как вы перестаете курить.

Аспект организации (фундамент и основа, без которой целое существовать не может). В основе курения для лиц, которые испытывают никотиновую зависимость, находится приобретение, доступность табака. Есть табак в доступности – вы курите, нет табака в доступности – вы не курите. И никотиновая зависимость пропадает.

Аспект функционирования. Очень люблю анекдот: «Многие спрашивают, как мне удалось бросить курить. Невероятно, но я просто перестал вставлять сигареты в рот и поджигать их. Это сработало!» Если вы испытываете никотиновую зависимость и курите,

Для самостоятельных заметок:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general note-taking. There are no margins, text, or other markings on the page.

в этом случае вы приобретаете табак, вставляете сигареты в рот и поджигаете их.

Аспект обратной связи (что вы приобретаете из окружающего мира). Единственный плюс курения, который знает лично автор - это отпугивание в тайге комаров. И даже этот плюс сомнительный, потому что вместе с никотиновым насыщением вы приобретаете очень длинный список негативных последствий, болезней и социального осуждения, описанный с точки зрения психологической суггестии в главе «стандартный комплект мотиваций».

Как вы сами видите, таким образом можно сразу подойти к решению проблемы курения табака множеством различных, но **равно эффективных** способов. Очень многие методы по борьбе с курением основаны на резком увеличении негативной информации о вреде курения, чтобы произошел качественный прорыв и мгновенный отказ от курения (работа через аспект обратной связи). Это работает не хуже, чем любые другие методы, лично автор данной методики не любит действия «через минус». Есть вероятность слишком проникнуться показанным или прочитанным и создать этим себе уже другую проблему. Многие авторы (автор методики не исключение) советуют и следуют рассказанному чуть выше анекдоту. Переставь засовывать сигареты в рот и поджигать, проходит зависимость (работа через аспект функционирования). Можно и через аспект организации эффективно сработать – карманы зашить, зажигалки убрать с глаз долой, обходить за три квартала табачные киоски. Нет табака, нет курения, нет зависимости. Любой из способов или **комбинированный из нескольких аспектов комплекс мер** приведет к тому же результату. Некоторые шаманы не менее восьмидесятого уровня квалификации работают непосредственно через аспект координат, двумя с половиной магическими пассами убирая никотиновую зависимость. Лично «таких» не знаю, собственный опыт найти такие варианты - отрицательный, и бизнес шарлатанский на

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

этом мощный построен. Потому что решение внешне самое простое и не требует усилий от самого человека. Наша практическая работа, уже происходящая на основании предыдущего материала, связана как раз с активизацией собственных усилий, структурированием собственного пространства сознания. И мне кажется, тем выше ценность последующей победы, когда есть возможность сказать «я это сделал!» Не так ли, друзья? =)

Правильно поставленная цель

Давайте проведем еще одну необходимую для нашего сознания практическую работу с помощью творческого воображения. На некоторое время (предложу 20-30 минут) отправимся в интеллектуальное путешествие на далекий тропический остров. Все хорошо, море, пальмы, противоположный пол в наличии, здоровыми золотыми слитками дети разбивают упавшие с пальм кокосы. Все у Вас хорошо, только нет табака, и нет его на острове в принципе. И дороги с острова нет. Напишите, пожалуйста, **вольное сочинение** на пол-листа на тему: «я умираю в жутких муках за __ дней потому, что закончился табак».

Спасибо, что произвели эту практическую работу. Без практических работ, последовательно указанных в тексте метода, мы не так далеко продвинемся к запланированному результату. Ощущения от подобного сочинения могут быть личными и крайне разнообразными, но очевидно, что после нескольких дней легкого недомогания и повышенной раздражительности вы смиритесь с объективной реальностью и, возможно, злобно распинав ногами несколько кокосов, вернетесь к совершенно нормальной жизни. Вы тем более не умирали от недомогания до того, как начали курить табак. Проблема

Для самостоятельных заметок:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ма не в отсутствии возможности перестать курить табак, она естественно решается в случае его отсутствия.

Правильно сформулированная цель звучит следующим образом: перестать курить табак при его продолжающейся доступности, на период всей моей жизни.

Мы не в силах оградить себя от доступности табака (спасибо государствам, в случаях, когда они работают над данными ограничениями законодательно). Значит, нам придется научиться жить при его продолжающейся доступности. Это тем более легко и возможно, когда исчезает зависимость.

Второй фактор успеха не менее важен. В коучинге (современном методе консалтинга и тренинга), успешном управлении проектами одним из базовых принципов является сравнительная проверка долгосрочности мотивации и долгосрочности проекта. Мотивация по достижению поставленной цели проекта не должна угаснуть на всем его протяжении. Не менее базовым принципом дальнейшего успеха проекта является явное определение срока проекта перед началом его реализации. В предыдущих главах мы уже обсуждали, что текущая возрастная мотивация может иссякнуть, а кратковременное желание по самоутверждению за счет отказа от табака - быстро потерять свою привлекательность. Изначальное отсутствие четкой постановки цели во времени теми, кто перестает курить, является одним из мощных факторов, играющих на руку табачным концернам. Которые и рады тому, что через некоторое время после отказа многие люди вновь начинают курить табак.

Для самостоятельных заметок:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

После четкого определения цели, время приступить к непосредственной реализации замысла. Определяю нашу следующую задачу следующим образом: **обеспечить себе максимальный эмоциональный и физический комфорт в период отвыкания от курения табака.**

Эмоциональный, психологический дискомфорт часто пугает в период отвыкания намного больше физического. И, если у вас есть возможность на период отвыкания снизить количество эмоциональных стрессов – это замечательно. Позволит облегчить отвыкание. Предлагаю всерьез задуматься над тем, чтобы хотя бы в период отвыкания на 1-2 недели облегчить себе обычный рабочий эмоциональный стресс. Также эмоциональная сфера подвластна управлению. Существуют различные как древние, так и современные методики релаксации и/или управления эмоциональной сферой. Прежде всего, это Методика дифференцированных функциональных состояний (ДФС, «Огненный цветок»), некоторые направления йоги, методики, преподаваемые в театральных студиях. Можно стабильно и долгосрочно повысить свой уровень стрессоустойчивости. Приводить упражнения, связанные с эмоциональной сферой из данных методик, автор считает некорректным, так как они связаны с умениями заражать и заряжаться эмоциями, и обычно осваиваются путем прямой передачи через квалифицированных инструкторов и групповой резонанс.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

страшный период, наполненный тревожными мыслями, страданиями и постоянным дискомфортом.

Старания не думать о произведенном выборе до или во время отказа от курения табака приводит лишь к тому, что такие мысли становятся все более навязчивыми и тревожными. Необязательно так происходит по отношению к курению табака, концентрация мыслей на любой негативной мысли приводит ровно к тому же результату. И что мы можем для себя сделать, чтобы этого избежать? **Мы можем сконцентрироваться на мыслях о наших «хорошо», «надо» и «хочу».** Если мы в принципе не умеем этого делать, то полностью зависимы от внешних факторов, легко управляемы внешней суггестией (внушением). Нас выбивают из колеи, приводят к срывам любые повседневные раздражители. Не умея сами для себя сосредотачиваться на плюсах, приносить их в свою жизнь, мы зависимы от их поступления из внешнего мира, в том числе от лисы Алисы и кота Базилио из табачных компаний.

Мы будем гарантированно несчастны в период отвыкания от табака, если будем думать о том, сколь нелегка эта ноша. Если так – зачем об этом думать. Почему бы не запланировать на данный период больше мероприятий из вашего индивидуального разряда «надо» и «хорошо» – встреч с давними друзьями и близкими (только без обильных алкогольных возлияний на период отвыкания). Вспомните о давно запланированных покупках и поездках, любимых занятиях. Настройтесь предаться воспоминаниям о том, кому и за что вы благодарны, праздниках и теплых положительных моментах вашей жизни. Посвятите время освоению новых навыков. Отчасти подготовить подобный план Вам поможет ранее составленная структура Ваших плюс-ценностей, отчасти предложу взять еще один, новый лист бумаги и наполнить его мыслями, пометками о Ваших «хочу», «надо» и «хорошо». Уверен, что процесс такой самостоятельной ра

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

Безусловно, бывают и крайне тяжелые жизненные стрессы, когда все привычное разлетается вдребезги. Смерть, тяжелые болезни, острый кризис отношений. Еще вчера все было хорошо, а сегодня человека кружит, как щепку в бушующем океане. Говорить на такие темы сложно, не всегда этично, но они тоже являются частью нашей жизни, автор методики все же возьмет на себя смелость поговорить и об этом аспекте, так как предельный эмоциональный дискомфорт тоже может стать фактором, провоцирующим к искушению закурить. За год до написания этого текста, автор данной методики сам пережил подобную шоковую ситуацию, не закулив. Что приобретете вы, если вновь закурите? Вы не вернете ушедших, не исцелите больных вдоханием табачного дыма. Никотиновое отравление на несколько суток. Больше ничего. Свою боль усилите, прибавив к душевной - физическую.

Автор методики не имеет морального права упрекнуть за то, что человек в шоковой ситуации сделает какой-либо поступок, который в размеренной, спокойной жизни вызывал бы совсем другое отношение. На войне как на войне. Каждому месту и времени свои рецепты. Автор берет на себя смелость лишь дать совет, который возможно поможет Вам, как помог ему самому. В предыдущих главах, связанных с мотивацией, автор методики указывал, что мотивация

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

перестать курить табак должна быть самодостаточной и независимой, а остальные обнаруженные в процессе нашей работы мотивации - лишь служить подкреплением для ее реализации, и не оказывать на нее никакого другого влияния, кроме того, что вы сами этого хотите. Эта рекомендация вызвана, в том числе тем, что большинство мотиваций может меняться с течением времени, как меняются с возрастом и обстоятельствами наши потребности и желания. Актуализированная нами система ценностей тоже может меняться, приоритеты тоже.

Если вы после отказа от курения табака проделаете актуализацию структуры плюс – минус ценностей несколько раз на протяжении относительно длительного времени (например, несколько раз, раз в 3 месяца) и обнаружите, что ряд базовых ценностей остается для вас совершенно неизменным, можете из этого создать себе дополнительную устойчивую мотивацию. Мозг наш слабо отличает реальность от фантазии, рад обманываться и нас обманывает (см. «Эмоциональный мозг», «Мотивированный мозг» Симонова П.В. и другие признанные работы в данной области). **Можно эффективно связать мысленно максимально устойчивую предельную ценность вашей жизни** (что это, - для вас является информацией интимной) **с прекращением курения**. Например, я могу позволить себе не курить, потому что мое здоровье является важным для моих детей. Это будет работать. И в ситуации предельных эмоциональных стрессов тоже. Только не надо позднее, с течением времени окончательно отождествлять два этих факта. Помните и о том, что это искусственно созданная структура сознания для решения определенных задач.

Для самостоятельных заметок:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Преодоление физического дискомфорта

Никотин (а вместе с ним нас покидает физическая зависимость) быстро выводится из организма. Иначе нам хватало бы одной дозы на долгий период. **Почему в пачке 20 сигарет? Потому что период полувыведения никотина из организма составляет полчаса.** То есть — пачка сигарет, количество сигарет в ней, рассчитаны на поддержание его постоянно падающего уровня в организме в течение 10-14 часов вашего активного времени. Если у вас аврал, вы нервничаете (например, при ставках на тотализаторе) то никотин выводится из организма быстрее, вы курите чаще. При стрессе вы дышите интенсивней, все системы обмена и выделения, через которые никотин покидает тело, работают с большей скоростью.

В период прекращения курения табака вы несколько дней можете чувствовать **смутное беспокойство (хотя даже это - не обязательно)**, похожее на голод, отравление или легкую простуду. В большинстве источников синдрома этого явления описаны как раздражительность, неспособность сосредоточить внимание, общая слабость, проблемы с аппетитом, головная боль, иногда нарушения сна. Субъективное мнение автора методики: **большая часть этих синдромов - из разряда эмоционального дискомфорта. Вовсе не физического.** Самое главное, что нужно знать про период физического дискомфорта при прекращении курения - это его срок. Даже указанные синдромы, повторюсь, необязательны и длятся несколько дней (3-6 дней). И все. Несмотря на гипертрофированные страхи в этой области, дальше физический дискомфорт полностью прекращается.

Указанные в начале главы синдромы подобны тем, что вы чувствуете, когда впервые резко начинаете курить. Никотин (яд) попадает в организм, вы испытываете недомогание, никотин выводится из организма – вы испытываете аналогичное недомогание. Автор методики, как и многие другие, считает, что **переставать курить нужно**

Для самостоятельных заметок:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

сразу, без никотиновых заместителей. Иначе получается замкнутый круг. Из организма выводится яд - вы страдаете, в организм попадает яд через сигареты или их заместители, – вы страдаете. А зависимость не прекращается. Кстати ровно то же в смягченной форме происходит с вами ежедневно, пока вы не перестали курить табак.

Ранее мы говорили, что если возможно - желательно снизить количество стрессов на первые 1-2 недели, после того как вы перестали курить табак. Если это невозможно, описанные синдромы, похожие на легкую простуду, - не препятствие для вашей повседневной деятельности. Вам будет несколько сложнее, но, согласитесь, **вы не паникуете во время похожего по некоторым симптомам алкогольного похмелья или простуды, а принимаете эти несколько дней как должное. Разницу, во многом, составляет ваша осведомленность о характере течения этих явлений – сроке и способах облегчения дискомфорта.** Если, положим, похмелье, то вы пьете цитрамон или рассол, если простуда – плотнее укутываетесь теплым одеялом, пьете горячий чай с малиной. Довершает это звонок на работу, что через пару дней вы вернетесь в нормальную колею.

Так же, как и в случае с эмоциональным дискомфортом, автор методики предлагает вам на период отвыкания сосредоточиться на плюсах в области физического комфорта. В части их создания будем опираться на современную наркологию и признанную во всем мире индийскую практику по поддержанию здоровья тела и духа «Аюрведа» (см. книги Дипака Чопры).

Группу синдромов при прекращении курения можно обозначить в целом как повышенную тревожность (раздражительность, неспособность к сосредоточению, головные боли). Эта тревожность вызывается интоксикацией организма. Прежде всего, постарайтесь создать себе вокруг **комфортную обстановку**. Яркий, слепящий

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

- Восстановление вкусовых и обонятельных ощущений происходит на 2-3 день после отказа от сигарет. Отсутствие никотина в крови ускоряет поступление сигналов из головного мозга к рецепторам и наоборот.
- Через неделю исчезает неприятный запах изо рта, улучшается цвет лица и общее состояние организма. Постепенно возвращается выносливость, появляется ощущение энергичности, желание заняться физическими упражнениями или спортом.
- Улучшается память, ускоряются мыслительные функции мозга, человек становится более собранным и скоординированным.

Обратная связь: Мы изменились

Мы нашли мотивацию, поставили цель, реализовали замысел. Остался четвертый аспект, который заключается в том, **что необходимо правильно позиционировать ваше решение для себя и окружающих, и далее сохранить непрерывную связь с вашей мотивацией.**

*** Сохранение непрерывной связи с вашей мотивацией**

Сохранить непрерывную связь с исходной мотивацией нам мешает наша забывчивость. Мы все несовершенны, и нет в этом постыдного, так как жизнь - это рост и изменение. Забывчивость, рассеянность, провалы в памяти являются показателями текущего качества нашей базовой памяти, память можно тренировать.

Кроме этого, можно **минимизировать факторы, которые вызывают провалы в памяти**. В отличие от некоторых других авторов, которые писали про прекращение курения табака, автор данной методики почти не акцентировался на отношениях курения и алкоголя.

Для самостоятельных заметок:

[illegible]

Как нам укрепить память и уменьшить забывчивость? Безусловно, существуют различные методы и школы по работе с сознанием и базовой памятью. Некоторые из них требуют комплексного и длительного освоения, некоторые просты в своей основе. По статистике табачных компаний, многие закуривают вновь именно по причине забывчивости, поэтому считаю данный аспект также важной составляющей общего успеха.

Если вы ощущаете периодические проблемы с рассеянностью, предложу в первые месяцы прекращения курения табака ежедневно использовать упражнение «**Кино**» из методики ДФС (Где данное упражнение является частью общего комплекса упражнений, направленного на гармоничное развитие субъекта. Просьба не путать данную рекомендацию под задачу с общим освоением методики ДФС). **Инструкция по выполнению:** «Выполнение данного упражнения должно стать завершающим действием всего дня, когда практикующий просматривает цветной, широкоформатный фильм с собой в главной роли, где все события происходят в **обратном порядке** по отношению к началу просмотра». Упражнение поможет укрепить стабильное самосознание в течение дня и уменьшить количество периодических провалов в памяти. Как верно говорят «чтобы достигнуть результата, необходимо на нем сконцентриро

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Вы курите - окружаете себя атрибутами курения, не курите – окружите себя атрибутами не курения. Рекомендую завести себе «счетчик некурения», если пользуетесь интернетом это просто. Можно скачать данную опцию с сайта о методике «Интеллектуальный метод: перестать курить табак» www.intmetod.ru. Если нет - сделайте из подручных материалов, например из календаря за текущий год. Так прекрасно будет каждый день с радостью наблюдать на счетчике появление все большего количества дней. Можно совместить сочетание обновления счетчика со звуковым сигналом. Периодическая концентрация на результате, как прекрасно знают психологи, позволит вам укрепиться в своем решении. Что позволяет нам сохранить спустя годы приятные положительные воспоминания о юбилеях, например юбилеях свадьбы? Это список предстоящих юбилеев. Как правило, данные списки имеют элемент юмора. Позволю в шутовском варианте (мы уже проделали много серьезной работы) тоже предложить вам список юбилеев, которые станут вам доступны, после реализации замысла по прекращению курения табака. Я назвал этот список юбилеев - **списком Карлова** =), буду рад если вы сообщите мне через мой сайт о ваших подобных юбилеях:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

интернете =). У каждого из нас есть свои неразрешенные проблемы, но жить чужой жизнью, давая советы, часто проще, чем жить своей.

Вы приняли свое решение, идете своей дорогой. Идите. Просто поставьте окружающих об этом в известность. Этого достаточно, без того чтобы вдаваться в бесконечные субъективные споры, где можно других запутать и самому запутаться. Я призвал лукавить и лицемерить (т.е. надевать маску, роль, персону), следующую практическую работу, которую хочу предложить, - **это разработка Вашей легенды, объяснения, алиби как некурящего человека**. Иначе вы, как Штирлиц, будете часто близки к провалу, когда ваше решение будет подвергаться сомнениям со стороны окружающих. Не нужно говорить, что вы никогда не занимались подобной деятельностью по разработке ролей и персон. Вы наверняка ходили в школу в школьной форме, спускаетесь с зимней горы на лыжах или сноуборде, в соответствующей зиме экипировке, для получения интересующей вас вакансии на работе одеваетесь, стрижетесь и по многу лет развиваете компетенции, соответствующие именно данной работе. Для бабушки вы любимый внук, для компании рубаха – парень, на работе – строгий начальник или исполнительный специалист.

Берите еще один чистый лист бумаги и сочиняйте легенду. Самая эффективная легенда - это состояние здоровья, длительный (на не сколько лет, пока ваши друзья, коллеги и родственники не смирятся с произошедшим изменением и не перестанут задавать вопросы), серьезный медицинский диагноз. В современном интернете можно даже скачать бланк необходимой медицинской справки. Диагноз должен желателью не иметь внешних признаков, по которому его можно проверить или опровергнуть (у нас много внутренних органов) и, чтобы не привлекать сочувственного внимания окружающих,

Для самостоятельных заметок:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

А затем для вас наступит время гордости, когда вы сможете рассказать всему миру, вашим друзьям, коллегам о том, что вы преодолели табачную зависимость (рассказывайте, больше, чаще, не нужно скромности!). Согласно легенде или нет, уже полностью потеряет значение для вас, так как вы избавились от зависимости и в конце пути **у вас вновь появился новый колоссальный ресурс устойчивости** (также присущий теперь автору данной методики) – **отсутствие желания курить, присущее здоровому, некурящему человеку.**

[illegible]

