

Здравствуйте уважаемые друзья и все остальные люди, безуспешно борющиеся с пагубной и вредной привычкой называемой «курение табака». Данный пост будет посвящен моему **успешному опыту** бросить курить и возник он в связи с желанием поделиться этим с обществом

Для начала скажу - я был курильщиком со стажем более 20 лет, соответственно не раз и не два пытался бросать. Выкуривал примерно пачку сигарет в день. В менее сознательном возрасте «удачно» бросал на две недели и то в связи с длительной болезнью, после выздоровления закурил вновь. Также волевые попытки, жевательные резинки с никотином, ну и самое последнее прочтение, и просмотр книги и фильма соответственно всем известного Алена Кара не принесли мне результата. Да, для тех, кто не знаком со мной лично, мне сейчас 33, курил с 12-13 лет примерно (возможно чуть раньше, либо позже была 1 сигарета)) )

Впрочем, хватит отступлений, ниже излагаю технологию изобретенную **мной лично**, и проверенную на себе же и не только. Для этого Вам понадобится: шариковая ручка; несколько листов бумаги (у меня ушло два с половиной листа формата А 4); и желание бросить курить, хотя при этом методе оно нужно только на техническом этапе воплощения вашего желания бросить курить, далее если все работает оно вам не понадобится)

### Название технологии **«Забытое прошлое»**

Для начала необходимо вспомнить минимум три события из вашего прошлого (мне трех хватило, можно больше) участником(цей) которых являлись вы лично и в которых курили сигареты вы и кто либо из вашего окружения.

События необходимо вспомнить примерно в такой хронологии – далекое прошлое (лучше одно из первых воспоминаний об опыте курения), далее что-то из середины периода вашего курения, ну и последнее что-либо близкое к настоящему времени.

События не должны быть значимые, а просто хорошо запомнившиеся по тем или иным причинам, ну и все положительного характера. Также в каждом из событий вам необходимо вспомнить и рукописно описать какую-либо незначительную, но отчетливо запомнившуюся деталь (например, красивую девушку или машину, деталь интерьера, красивый пейзаж и т. п.)

Далее берите ручку и последовательно от самого раннего - до самого позднего конспектируйте свои воспоминания (например, 1997 г. я со своими сокурсниками стою на крыльце учебного заведения ит. п. в зависимости от вашего воспоминания)

**Теперь важное** – в своей рукописи **не нужно** описывать как курите вы, а про других упомянуть нужно обязательно, а все моменты вашей памяти где вы курили, заменяем рукописной фразой **«я никогда не курил»** (например, все мои сокурсники курили и обсуждали физичку, а я стоял и дышал свежим весенним воздухом, и меня порядком раздражало нюхать сигареты, так как **я ведь не курил ни когда**)

Теперь прочитайте написанное раза на два, три (я читал на один) и **все**

Я думаю суть методики интуитивно понятна, так что в последствии когда наступит никотиновая голодовка, примерно через часов 12 (в зависимости от степени вашего пристрастия к сигаретам в прошлом) вспоминайте ранее записанные вами случаи, и думать выбудете примерно так – откуда взялось это не здоровое самочувствие и неудовлетворенность, странно)) Хотя будете все понимать, но волевых усилий для отказа от курения предпринимать будет не нужно)

Помочь организму избавиться от никотинового голода может успокоительное (могу посоветовать только валерьянку, так как ее можно даже беременным и кормящим матерям)

Мне хватало двух таблеток от перепадов давления, а так медики говорят одну на десять килограмм веса можно принять, но все равно более двух не советую!

Еще считаю необходимым написать, у данного метода не ограниченный потенциал самовнушения, мной успешно проверено только противостояние пагубной привычке курения. Просьба не увлекаться.

Можно процитировать классика

**«Если хочешь победить весь мир, победи себя!»**

Ф.М. Достоевский.

С наилучшими пожеланиями Анатолий В.И.