



# 12 шагов

## к свободе от курения



# Рабочая тетрадь плана бросающего курить адаптированного для форума

## АВТОР МЕТОДИКИ

Меня зовут Сергей Князев. Тот самый, который основал крупнейший в рунете проект по отказу от курения и алкоголя – [некурим.рф](https://nekurim.rf). Разработал «Календаря бросающего курить» – он заложен буквально в каждой программе по отказу от курения. А также написал «План бросающего курить» – своего рода путеводитель в жизнь без зависимости от сигарет.

Мне 40 лет. Я психолог и коуч. Сертифицированный специалист по системной терапии зависимостей. Вхожу в Европейскую Федерацию Коучей. Учился у немецкого нарколога Роланда Шилинга. С зависимостями работаю в рамках терапии принятия и ответственности, когнитивно-поведенческой терапии и мотивационного консультирования.



Я уверен в своей методике по одной простой причине. Я – алкоголик и курильщик в прошлом.

Мой стаж курения – 16 лет. С 2007 года я занимаюсь отказом от курения и алкоголя. Именно тогда и появился проект по отказу от курения – [некурим.рф](https://nekurim.rf). Я бросал курить, систематизируя информацию, собирая свой, уникальный способ отказа. С 2010 года я не выкурил ни одной сигареты. Не хочется, не тянет, не нужно.

Я прошел путь выздоровления сам, могу показать выход и вам. За прошедшие годы 35000+ человек отказались от зависимостей по моей методике.

## ПЕРВЫЙ ШАГ

Напишите список того, что вы упустили благодаря курению. Чем не получилось заниматься, но хотелось. Какие дела откладывались и продолжают откладываться. Например: спорт, более активный образ жизни, здоровый образ жизни, отказ от алкоголя, другое окружение, обнимашки с ребенком, поцелуи с мужем, легкий флер свежести за собой... и тд.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите список того, что вы упустите в жизни, если продолжите курить еще 3 года.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Напишите список того, чем вы хотите заниматься, когда бросите курить. Какую жизнь вы хотели бы иметь?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ВТОРОЙ ШАГ

\* Кол-во сигарет выкуренных осознанно:

Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____	Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____	Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____	Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____	Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____	Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____
Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____	Дата_____	Кол-во осознанных сигарет_____

\* Если вы уже не курите, просто записывайте кол-во раз, когда у вас появлялось желание выкурить сигарету. Наблюдение в этом плане сильно помогает снизить желание закурить. Главное при этом не бороться с влечением и собой.

## ТРЕТИЙ ШАГ

Дата моего отказа от курения: \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_

☐ Оповестил(а) друзей и знакомых (по желанию)

☐ Убрал(а) все, что напоминает о курении

Чем приятным и наполняющим меня я займусь в ближайшие недели

---

---

---

---

---

---

---

## ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Заполните таблицу (пример заполнения скачай [по ссылке](#)):

### I. Продолжать курить. Мои аргументы «за» и «против» курения.

“За” продолжение курения:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Против” продолжения курения:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Бросить курить. Что я приобрету и потеряю, когда брошу. Мои аргументы «за» и «против» отказа от курения.**

Что вы приобретете:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Что вы потеряете:

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

## ПЯТЫЙ ШАГ

Мои ценности:

[illegible]

Задайте себе эти вопросы:

1. Чего я хочу для себя в будущем?
2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь?
3. Что я чувствую по поводу того, что делаю?
4. Что мне мешает достичь своего желаемого будущего?
5. Что я сделаю в первую очередь для своего будущего.

## Цели, ради которых я бросаю:

[illegible]

Желательно, чтобы цели совпадали с твоими ценностями (Для чего тебе нужен этот результат? Как сочетается и не противоречит ли эта цель твоим внутренним смыслам?)  
Цель – это не отказ от курения, это всего лишь шаг на пути к цели.

Для достижения целей я начну с:

---

---

---

---

---

---

---

## ШЕСТОЙ ШАГ

Мои страхи связанные с отказом от курения:

---

---

---

---

---

---

---

В том случае, если они начинают устраивать танцы в моей голове, я использую этот способ:

1. Закрой глаза. Представь себе ситуацию, при попадании в которую ты испытываешь чувство страха. Представляй на протяжении минимум 10 секунд. Обрати внимание на то, что ты чувствуешь. Какие эмоции он вызывает. Как отражается в теле. Рассмотрит страх подробнее. И скажи вслух “я боюсь”.

2. А теперь повтори тоже самое, но измени фразу на: «Я заметил, что у меня есть мысль, что я боюсь». Обрати внимание, как изменился уровень страха.

## СЕДЬМОЙ ШАГ

Для «борьбы» с желанием закурить, я буду использовать следующие способы:

### Метод Князева

1. Оцени силу желания по 10-ти бальной шкале. 0 - слабое, 10 - максимально сильное. Это поможет дистанцироваться от него, не сливаясь с ним.
2. Помни, что влечение – это не ты. Это симптомы выздоровления. Ты не можешь приказать им уйти, но можешь выбирать как реагировать. Закуришь ты при этом или нет, они все равно пройдут. И чем меньше ты будешь бороться с влечением, тем слабее они будут становиться.

3. Прими свое влечение. Это твой опыт. Ты можешь назвать желание каким-нибудь словом, например: накатывает, волна идёт, началось. И всякий раз, когда у тебя будет начинаться влечение, назови его.
4. Сфокусируйся на своем дыхании и просто дышите. Через несколько минут желание пройдет. И с каждым разом будет становиться все слабее и слабее.

## Методы 5Д

1. Delay — отложить закуривание.
2. Distract — отвлечь себя чем-то.
3. Discuss — обсудить с кем своё состояние, поболтать.
4. Drink water — пить воду, вообще пить больше воды.
5. Deep breath — глубоко подышать, «продышать» тягу.

## Метод СТОП

С — сдержаться. Не спеши покупать пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурил ты или нет.

Т — три раза медленно вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет совладать со стрессом.

О — отвлечься. Займись чем-нибудь интересным или просто поговорите с кем-нибудь на тему, не связанную с курением.

П — пить воду. Сделай медленный глоток, поддержи воду во рту, почувствуй ее вкус.

Я «борьбы» с никотиновой абстиненцией я буду использовать следующие препараты:

---

---

---

---

---

---

---

## ВОСЬМОЙ ШАГ

Эти способы я буду использовать для борьбы с раздражительностью и тревогой.

---

---

---

---

---

---

---

## ДЕВЯТЫЙ ШАГ

Список ситуаций, во время которых у меня может возникнуть желание закурить:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что я могу сделать, чтобы справиться с желанием закурить во время таких ситуаций:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ДЕСЯТЫЙ ШАГ

Список людей, у которых я могу найти поддержку:

---

---

---

---

---

---

---

- ## ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

## ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

[illegible]

# 9 ПРАВИЛ БРОСАЮЩЕГО КУРИТЬ

Основные правила, которые позволят вам легче бросить и не сорваться.

## 1. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Очень важный пункт, благодаря которому вы не только почувствуете себя легче, не только поспособствуете очистке организма, но и сможете с помощью воды бороться с желанием закурить. стакан воды хорошо помогает справляться с тягой.

## 2. НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ И НЕ ЗАЕДАЙТЕ

Желание закурить усиливается после плотного и тяжелого приема пищи. Но стоит только уменьшить размеры порций и убрать из рациона «тяжелую» пищу, как уйдет желание закурить после еды уходит. Мало того, за счет этого вы сможете не набрать лишний вес после отказа.

## 3. СКАЖИТЕ “НЕТ” РУТИНЕ

Желание закурить появляется в ответ на рутину. Следовательно, старайтесь ее избегать, внося разнообразие свою жизнь.

## 4. ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ ХОТЯ БЫ НА ПАРУ-ТРОЙКУ МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ОТКАЗА

Бич бросающих – алкоголь. Каждый день мне пишут: «что делать, если выпиваю и хочу курить». Ответ очевиден – не пить. Алкоголь срывает тормоза, и очень многие подрываются именно на этом.

## 5. ИСКЛЮЧИТЕ/ЗАМЕНИТЕ КОФЕ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ

Кофе не только вызывает желание закурить, но и лишает нас энергии. Откажитесь от него или замените на другой напиток без кофеина.

## 6. НЕ ПРАЗДНУЙТЕ ПОБЕДУ СЛИШКОМ РАНО

Конечно, хочется сказать через пару недель после отказа: все, я победил. Но это не так. 94% бросающих срывается в течении года. Не стоит питать себя иллюзиями, что первые недели/месяцы отказа говорят о том, что вы стали свободным от зависимости. Но!!! Помните, что совершен большой шаг. Просто пока не расслабляйтесь )

## 7. ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сейчас вы ведете образ жизни курильщика с его микропривычками и ритуалами. Простой отказ от сигарет толком ничего не изменит. Вы продолжите вести тот же

образ жизни. Начните добавлять в свою жизнь что-то новое, интересное, радующее тебя. Меняя потихоньку “старую жизнь куряки” на “новую, без зависимостей”.

## **8. ОГРАНИЧЕНИЕ В ОБЩЕНИИ С КУРИЛЬЩИКАМИ ПО АНАЛОГИИ С АЛКОГОЛИКАМИ**

Снизьте уровень общения с курящими людьми. И шансы бросить навсегда возрастут кратно.

## **8. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ НИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ/КАЛЬЯНА/ВЕЙПА, ДАЖЕ ЕСЛИ ТАМ НЕТ НИКОТИНА.**

Иначе дадите себе поблажку, и через некоторое время закурите. Это верно на все 99,99%. Даже если мозг будет рассказывать вас истории: все, ты победил, попробуй, проверь себя. Это все сказки и голос зависимости.

# ШАГИ БРОСАЮЩЕГО КУРИТЬ

Мы разобрали каждый шаг в отдельности, теперь самое время взглянуть на них как на основу системы, которая поможет избавиться от зависимости. Мой опыт позволяет мне предусмотреть все сложности на пути людей, решивших отказаться от курения. Поэтому я разработал программы для разных типов людей: кто-то действительно справляется самостоятельно, кому-то нужна большая группа поддержки — команда, с которой он достигнет результат, а кто-то предпочитает персональную работу и быстрый эффект.

Вам нужно спросить себя — какой формат вам комфортнее и какая помощь может быть нужна? Зачастую, оптимальным вариантом будет — личная консультация. На которой вы сможете найти и проработать все свои затыки, которые вас останавливают на пути к свободе от зависимостей.

## ЛИЧНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Длительность консультации: полтора часа. За время консультации вы увидите, что мешает вам бросить курить/пить/переесть, что помешает в дальнейшем, какие личные причины удерживают в зависимости, и что можно сделать, чтобы стать независимым человеком. Ну и конечно же, вы получите личный план выхода из зависимости.

Запишитесь на консультацию через:

- Telegram [@SergeyKnyazev](#)
- Instagram [@knyazev.sv](#)
- WhatsApp: +79033469937
- Viber: +79033469937

И напишите, что вы с плана. Тогда стоимость первой консультации составит 4500 рублей, а не 5000.

***Наша жизнь создается в моменты принятия решений. Прими решение стать свободным от курения и действуй, не смотря на сопротивление мозга: тебе страшно, у тебя не получится, в следующий раз. Следующий раз будет много позже. И ты это знаешь.***

***Просто действуй!***