

ПЛАН

БРОСАЮЩЕГО КУРИТЬ

1.0



НЕКУРИМ.РФ
@KNYAZEV.SV
СЕРГЕЙ КНЯЗЕВ

Оглавление

Введение	2
Первый шаг — Что такое курение	6
Второй шаг — Осознанное отношение к курению	10
Третий шаг — Подготовка к отказу от курения	13
Четвертый шаг — Проясните свою мотивацию	16
Пятый шаг — Формулировка мотивационных факторов	19
Шестой шаг — Страхи бросить курить	23
Седьмой шаг — Не пытайтесь подавить свое влечение	27
Восьмой шаг — Как справиться с тревогой и раздражительностью после отказа от курения	33
Девятый шаг — Ситуации, провоцирующие курение	36
Десятый шаг — Поддержка на пути к жизни без сигарет	39
Одиннадцатый шаг — 9 правил бросающего курить	41
Двенадцатый шаг — Не катастрофизируйте срыв и развивайте мотивацию	44
Что делать, если вы сорвались и закурили	49
Вы можете сделать этот мир чище	51
Личная поддержка	52
Рабочая тетрадь плана бросающего курить	54

Введение

План бросающего курить — это простая и пошаговая схема отказа от курения. Которая поможет вам подготовиться к отказу, поднять уровень мотивации, избавиться от страхов отказа.. и конечно же бросить курить. Но прежде чем перейти к отказу, расскажу немного о себе.

Меня зовут Сергей Князев, я психолог, коуч, член European Coach Federation (ECF), Ассоциации Когнитивно-Поведенческой Психотерапии, сертифицированный специалист по системной терапии зависимостей и тд и тп. Отказ от зависимостей, работа с тревожностью, депрессией, самооценкой, прокрастинацией и тд – это одни из моих специализаций. Так же я основатель крупнейшего в рунете проекта по отказу от курения и алкоголя – [Некурим.ру](#).



В прошлом я — курильщик и алкоголик. А еще страдал от расстройства пищевого поведения, имея десятки килограммов лишнего веса. Я прошел путь отказа от зависимости сам, и знаю как из него выйти. Поэтому я уверен, что у вас есть все шансы бросить курить с помощью моей методики, бросить как и 40 000+ других курильщиков.

На создание плана меня сподвиг опыт и понимание, что не всем нужно идти к психологу, не всем нужно идти на курсы по отказу от курения, зачастую достаточно пошагового алгоритма действий, воспользовавшись которым ты сможешь бросить курить.

План основан на моем личном опыте, опыте работы с тысячами курильщиков, и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). КПТ и его ответвления – это наиболее результативные модальности в области отказа от зависимостей. То есть, здесь ты найдешь научный метод, а не досужие домыслы. КПТ направлена на конкретные

изменения и самопомощь. И все это подкреплено понимаем, что с вами происходит на каждом этапе.

Бросить курить – это про изменения. Большие и маленькие. И парадокс в том, что все хотят меняться, но сопротивляются этому. Привычный образ жизни курильщика будет тянуть вас назад. Но это быстро проходит.

В контексте когнитивно-поведенческой терапии важно понимать, что вы можете самостоятельно регулировать изменения, их количество и качество. Вы выбираете, а не кто-то выбирает за вас. Сопротивляться будет практически нечему.

Возможно, вы уже перепробовали море способов. Легкие способы, волшебные способы, таблетки, пластыри, способы с 95% гарантией отказа и многое другое. И, скорее всего, если что-то и помогло, то лишь временно.

Не отчаивайтесь. На самом деле вам повезло. Повезло потому, что за счет осознанного отказа от курения, вы можете получить кратно больше, чем просто бросив курить. Вы можете прийти к той жизни, где не нужно будет запивать или закуривать свои горести и страхи, неоправданные надежды и ожидания.

При таком подходе человек получает бОльший уровень осознанности и включённости в свою жизнь. Жизнь, где вам не управляют ни события, ни сигареты, ни алкоголь, где вы хозяин своей жизни.

Наверное, звучит громко. Но это только на первый взгляд. В вас есть все что нужно, чтобы бросить курить. Вы уже ОК! Осталось вытащить это наружу, чем мы с вами и займемся.

Некоторые отзывы на прохождение плана

Остальные отзывы вы можете посмотреть на [странице плана](#) на моем сайте.

<i>Очень хороший план, хорошо подготавливает психологически. Первый раз бросаю, искал ответы на вопросы как вести себя в определённых ситуациях. Получил много ответов и нашёл много полезной информации.</i>	<i>Структурно, четко, профессионально. Мне понравилось и как человеку с зависимостью и как коллеге. Благодарю, мне очень ценен этот опыт. И я долго искала специалиста в области КПТ с опытом работы именно с никотиновой зависимостью.</i>
<i>Я горжусь собой, что нашла этот способ работать с зависимостью самостоятельно, ооочень недорого, очень глубоко, и как мне кажется очень эффективно. Время покажет. Психолог сказала, что в преодолении зависимости я уже очень далеко продвинулась, что удивительно в отсутствие целенаправленной работы со специалистом (хожу с другим запросом и очень редко). Спасибо. И большое спасибо.</i>	<i>План очень понравился, было много инсайтов) В голове стало больше ясности, почему и зачем хочу бросить курить. Раньше пробовала, но срывалась. Теперь поняла, что сумбур в голове, нехватка мотивации и прочее мешали. Спасибо Вам огромное!!!</i>
<i>Мне очень помог этот план. Начав, я сразу поняла что раньше бросала в корне неверно. Я боролась только с симптомами, поэтому срывалась. Не осознавала и не акцентировала для себя внимание на том, что курение это - ЗАВИСИМОСТЬ. Не ассоциировала её с алкоголем. Не прорабатывала для себя психологические моменты. Во время Плана "вытянула" из себя столько, что самой страшно. Но главное - это сработало! Спасибо Вам огромное)</i>	<i>Поняла, что в предыдущие попытки интуитивно шла в нужном направлении, но к сожалению рядом не было того, кто бы направил и во время поддержал. Прохождение плана помогло разобраться самой с собой. Взглянуть на некоторые вещи по новому.</i>
<i>Благодаря плану мне многое открылось. Это не только про отказ от курения. Полезные навыки при страхах и тревогах. Мотивация. Принятие себя и своих эмоций. Отказ от борьбы с собой. Затеялось действительно развиваться, перестроить свой мозг и стать лучшей версией себя! Искренне Вам благодарна!</i>	<i>Всё замечательно! Мне очень понравилось. Прекрасная поддержка, точные акценты, очень верные мысли про избегание. Я очень доволен, благодарю!</i>
<i>Наконец-то у меня получилось! Конечно 5 месяцев это ещё маленький срок, но для меня это большая победа. Я очень рада, что благодаря Вам, Сергей, я стала жить по другому!</i>	

Важное предисловие

План отказа от курения – не про «прочитал, подумал и бросил». Он про «прочитал, подумал, ВЫПОЛНИЛ задания». Можно сколько угодно готовиться, читать, искать, но результат дает именно действие, а не чтение. Я могу выдать сколько угодно информации, которая поможет бросить курить. Но без вашей включённости ее ценность будет стремиться к нулю.

Как проходить план

Вы можете пройти все шаги за один день и бросить. На это потребуется примерно 2-3 часа. А можете растянуть его прохождение на несколько дней. Оптимальный вариант — 2-3 дня, чтобы у вас было время трансформировать новые знания в опыт.

Вопросы и ответы

План не подразумевает личную поддержку или сопровождение на пути к отказу от курения. Тем не менее, вы можете задать свой вопрос [перейдя по этой ссылке](#). Там же вы найдете типовые вопросы и ответы по прохождению плана. Если вас интересует мое личное сопровождение, вы всегда можете сделать это [перейдя по этой ссылке](#).

Отказ от ответственности

В процессе прохождения плана будут упоминаться лекарственные препараты и разные техники. Их прием и использование возможно только после консультации со специалистом. Ну а теперь, давайте перейдем к первому заданию.

Задание

1. Для получения поддержки зарегистрируйся на [форуме бросающих курить](#) и подпишись на мой аккаунт в [Instagram](#).

Первый шаг — Что такое курение

Привет! Я курил 16 лет. По пачке в день. Вес 108 кг. Жуткая одышка. Никаких желаний, тоска и одиночество. Отвратительное состояние, если уж честно.



Правда, понял я это лишь спустя годы. А пока не задумывался об отказе, думал, что жизнь удалась. Что все идет своим путем. Что ничего страшного в жизни не происходит. Есть досадные неприятности, но это так, мелочи. А в общем и целом я был успешен. Работа, друзья, новые проекты, доходы росли.

Но на самом деле я стоял на месте. Тонул в болоте зависимости. Скучное, пресное, тоскливое болото зависимости. Украшенное цветами и регалиями. Песнями да плясками. Внешне я жил уверенно и красиво, внутри все было по другому.

Если считать, что все хорошо, и что сигарета — это просто сигарета, из такого состояния не выбраться.

Именно такую роль выполняют зависимости. Они позволяют вам думать, что все хорошо. Эдакая доза антидепрессанта. Стоит только принять ее, болото сразу превращается в дивное озеро с чистой водой.

Сигареты не давали мне увидеть мое состояние. Держали в нем. Потому что я закуривал все свои мысли и чувства о происходящем вокруг.

Стало тоскливо? Покури. Все достало? Покури. Мысли лезут в голову? Покури. Настроение отвратное? Покури. Ну покурил. А что дальше?

А дальше можно было ничего не менять. И в этом заключается страшная сила зависимости, она позволяет не смотреть в сторону проблем. Это все равно, что находиться в горящем здании и принимать валерьянку с пустырником, продолжая хозяйничать по дому. Аось пронесет.

Зависимость всегда строится на избегании дискомфорта (неприятных мыслей и эмоций) и положительного подкрепления.

*Дискомфортное состояние → Сигарета или рюмка →
Дискомфортное состояние становится слабее*

(Возникает ощущение облегчения, которое курильщик и принимает за удовольствие от курения. Хотя ему просто стало легче)

Взять, к примеру, подростка. Как на его примере формируется зависимость? Подростку хочется чувствовать себя взрослее. Он неуверен в общении. А какой атрибут у взрослого уверенного человека? Сигарета, алкоголь. Плюс это запретный плод. Закури, выпей, и ты станешь взрослее. Вот она, потребность в общении, избегание состояния неуверенности и положительное подкрепление в виде «уверенности».

В процессе экспериментов, закуривая в разных ситуациях, подросток замечает, что сигарета позволяет ему справляться не только с неуверенностью, но и с негативными мыслями и чувствами в целом. А потом и в других ситуациях становится легче. Поэтому сигарета и алкоголь так легко встраиваются в нашу жизнь.

- Вместо того, чтобы развивать уверенность, подросток избегает этого.
- Вместо того, чтобы встретиться лицом к лицу с проблемой, подросток избегает ее.
- Вместо того, чтобы прожить конфликт/стресс/тревогу и др. ситуации и решить их, подросток избегает ее.

Точно так же, как это делает курильщик или алкоголик.

Мы находим универсальный инструмент решения всех проблем. И вроде бы все хорошо, но проблемы по настоящему не решаются, многие дела откладываются, мы их просто избегаем.

*На этом и базируется любая зависимость. ИЗБЕГНИЕ.
Никотиновая, пищевая, игровая, алкогольная, наркотическая. Ядро
зависимости везде одно. Только способы употребления разные.*

Окей, док, я избегаю, и что теперь? Проблема в том, что, избегая, вы не получаете то, чего всегда хотели иметь в своей жизни. Если бы вы не курили, то добились бы кратно большего, в большей степени познали себя и свои возможности. Жизнь была бы ярче. По сути это и есть жизнь мечты. Всего этого вы и избегаете. Почему избегаете, зачем избегаете, это уже про личную работу с психологом. Со мной ли, или с другим специалистом, это уже на ваше усмотрение.

Когда я осознал это, когда увидел, что на самом деле просто прокуриваю свою жизнь. Когда я увидел сколько места занимает зависимость в моей жизни.... Тогда я осознал как можно решить эту проблему. И именно тогда и родился мой способ отказа от зависимостей. Простой, эффективный, и основанный на научных фактах. Тогда-то и появилась настоящая мотивация к отказу.

Я постараюсь изложить всю необходимую информацию, чтобы вы могли бросить курить в рамках этого плана.

Что мы имеем:

1. Курение — это зависимость.
2. Курение состоит из трех аспектов: физиологическая, психологическая зависимости, привычный образ действий. Благодаря последнему многие думают, что курение — это привычка. Хотя это не так. Привычка — это часть курения, а не наоборот. Привычка — это про курение на автомате в определенных ситуациях. После обеда, с утра, вечером, во время перерыва. Остановить автоматизм в таких делах очень просто. Но об этом дальше.

Важное примечание

Если вы курите, не стоит торопить события и бросать прямо сейчас, лучше пройдите еще несколько шагов. Впрочем, если вы горите желанием сделать это прямо сейчас, не буду вам мешать. Если уже бросили, не стоит начинать. И все задания, которые будут дальше использовать не для процесса курения, а для желания закурить.

Аудио-комментарии к шагу

[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к первому шагу перейдя по этой ссылке.](#)

Задание

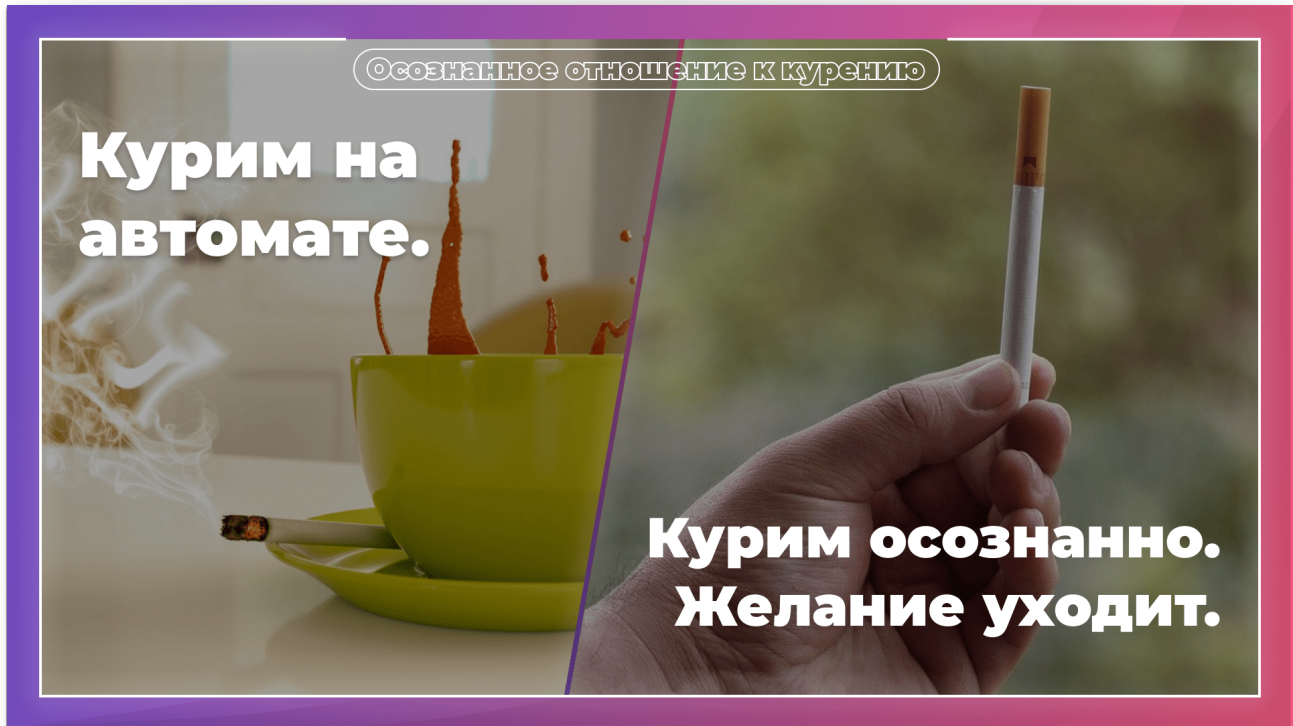
1. [Скачайте и распечатайте рабочую тетрадь «Плана бросающего курить»](#). С ее помощью вы увеличите эффект от прохождения плана.
2. Напишите список того, что вы упустили благодаря курению. Чем не получилось заниматься, но хотелось. Какие дела откладывались и продолжают откладываться. Например: спорт, 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.
3. Напишите список того, что вы упустите в жизни, если продолжите курить еще 3 года.
4. Напишите список того, чем вы хотите заниматься, когда бросите курить. Какую жизнь вы хотели бы иметь?
5. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

В результате вы увидите, что упускаете в жизни «благодаря» курению. Это будет началом вашей мотивации «от проблемы», жареным петухом, который будет поклевывать вас на пути к жизни без сигарет.

Второй шаг — Осознанное отношение к курению

Курение тесно сплетено с ситуациями и событиями, в которых вы обычно курите, и теми эмоциями, которые получаете от этих событий (а не от самого курения).

Общение с друзьями и коллегами, отдых и релаксация, перерывы между делами и тд.



Каждое из этих событий приносит, как правило, приятные эмоции: радость общения, расслабление и умиротворение, облегчение и спокойствие, симпатия и ... у каждого свое.

В тот момент, когда вы бросаете курить, возникает чувство, будто больше не получится так хорошо отдыхать, общаться, расслабляться или не получится уже так бороться со стрессом. Жизнь теряет свои краски. Возникает ощущение, будто вместе с курением уходят и приятные эмоции тоже.

Но это не так.

Получается, что курильщики редко курят «просто так». Обычно курение сопровождается дополнительными событиями: общением, ходьбой, «играми» в телефоне, наблюдением за происходящим вокруг. Это все привычные нам действия, которые дополняют процесс курения.

В действительности само курение — чертовски скучное занятие. Прикурил, затянулся, получил порцию дыма, снял ломку, и от этого стало чуточку легче. Это чертовски скучное занятие становится более интересным за счет того, что вы делаете во время курения. Ничего более.

Следовательно, когда куришь, не стоит заниматься другими делами. Попробуйте покурить осознанно и в этот момент:

- Не разговаривайте.
- Не доставайте телефон.
- Не пейте кофе или чай.
- Не стоит гулять или осматриваться вокруг.

Весь фокус внимания перенесите на процесс курения. Почувствуйте вкус дыма, попробуйте его разжевать, почувствуйте «удар» по горлу и то, как дым проникает в твои легкие, проследите этот путь. Ощутите запах.

Отведите специальное время для курения, не нужно совмещать его с каким-либо другим занятием. Если раньше вы любили курить за рулем, перестаньте это делать. Захотел курить, выйдите из машины.

Не отдавайте свое свободное время курению, делайте это в отведенное вами время.

Если вы подойдете к этому вопросу осознанно, отделив курение от приятных занятий, у вас получится бросить курить гораздо быстрее. Мало того, так вы увидите и почувствуете, что курение — это отвратительное на вкус и скучное занятие. Бонусом этому послужит и то, что вы начнете в большей степени включаться в занятия приносящие удовольствие, не уходя в процесс курения.

Аудио-комментарии к шагу

[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)




Задание

1. Постарайтесь выкуривать таким образом хотя бы 5 сигарет в день на протяжении всего курса.
2. Начните считать выкуриваемые сигареты. Записывая каждую в блокнот или в заметки на телефоне. Это поможет перенаправить фокус внимания на процесс курения. Так же за счет «эффекта наблюдателя» желание закурить будет уходить.
3. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Третий шаг — Подготовка к отказу от курения

Курение — это определенный образ жизни с его набором привычек. Представьте себе классического алкоголика, у которого определенное окружение, определенные привычки, определенный образ мыслей и определенный образ жизни.

Подготовка к отказу

-  **1. Запланировать дату отказа**
-  **2. Оповестить друзей (по желанию)**
-  **3. Запланировать убрать все, что напоминает о курении**
-  **4. Составить список приятных событий на ближайшие недели**

А теперь представь ситуацию, когда он решает бросить пить, сохранив при этом привычный образ жизни. Продолжить бывать в тех же местах, что и раньше. Общаться с теми же людьми. Думать так же. Желать так же. Все так же, только без алкоголя? Как думаете, он сорвется? 99,99% вероятности, что так и будет, он сорвется.

Именно так хочет поступить большинство бросающих курить, оставить все как есть, просто избавившись от курения. Но так не бывает. Бытие определяет сознание, цитируя Карла Маркса.

Нужно меняться. Но не полностью, в мелочах. Опять-таки, постепенно смещая фокус в сторону того, чего вы хотите от этой жизни, а не чего избегаете за счет курения. Вспомните детей, в определенные периоды взросления они точно знают, чего не хотят, но плохо знают, чего хотят. Все тоже самое и в отказе от курения. Важно «не быть ребенком», важно понимать, куда двигаться и зачем. Но об этом позже. Конечно,

это может вызывать затруднения. Потому и нужно подготовиться к отказу. Правильно проведенная подготовка — это залог успеха в любых делах.

Итак, что нужно сделать:

1. Запланировать дату отказа

Не просто говорить себе, что да, я скоро брошу. Так не работает. Нужно отметить в календаре конкретную дату. Например, 10 апреля. Не позднее чем через 2 недели (статистика нам в помощь) после начала прохождения плана. Иначе вы в очередной раз отложите отказ. Оптимальная дата — пятница вечер. Впереди вас ждут два спокойных и не стрессовых дня. За счет этого вы пройдете в спокойной и поддерживающей обстановке 3 самых потенциально тяжелых дня.

2. Оповестить друзей (по желанию)

Пункт подойдет не всем. Но он действительно работает. Это будет говорить о серьезности вашего намерения (а не желания). Если вы заранее расскажете всему миру, что с такой-то даты бросаете курить, то тем самым получите дополнительную подпитку от близких людей. Это будет мотивировать вас двигаться дальше и даст дополнительную поддержку близких. Попросите своих знакомых, друзей, родственников не курить рядом.

3. Убрать все, что напоминает о курении

Человеческий мозг так устроен, что желание закурить часто появляется в ответ не только на дискомфортные нам события, но и просто при виде курящего человека или зажигалки. Чтобы минимизировать риски срыва запланируйте убрать из дома/машины и на работе все то, что напоминает вам о курении.

4. Запланировать список приятных событий на ближайшие недели

Согласно теории зависимостей мы продолжаем курить в том числе потому, что нам не хватает приятных эмоций. Связано это с тем, что за счет курения подавляется центр удовольствия в головном мозгу (дофаминовая система). Она работает хуже, так как мозг привыкает вырабатывать дофамин за счет дозы никотина. Все приятные события при этом вызывают меньше эмоций, чем когда вы не куришь. Мало того, дофаминовая система отвечает за нашу мотивацию (да-да, в том числе отсюда проблемы с мотивацией).

Кроме того, после отказа от курения дофаминовая система, привыкшая к дозам никотина, будет работать чуть хуже, и вас могут настигнуть неприятные депрессивные состояния. Но не стоит вешать нос, достаточно запланировать ряд событий, которые будут вызывать у вас приятные эмоции: поход в кино, музей, театр, тренинг, вылазка на природу, встреча со старыми (желательно некурящими) друзьями и тд.

Это состояние проходит достаточно быстро, максимум 2 недели. Эмоции можно и нужно планировать. Парадокс в том, что если планировать, их становится в жизни больше.

Аудио-комментарии к шагу

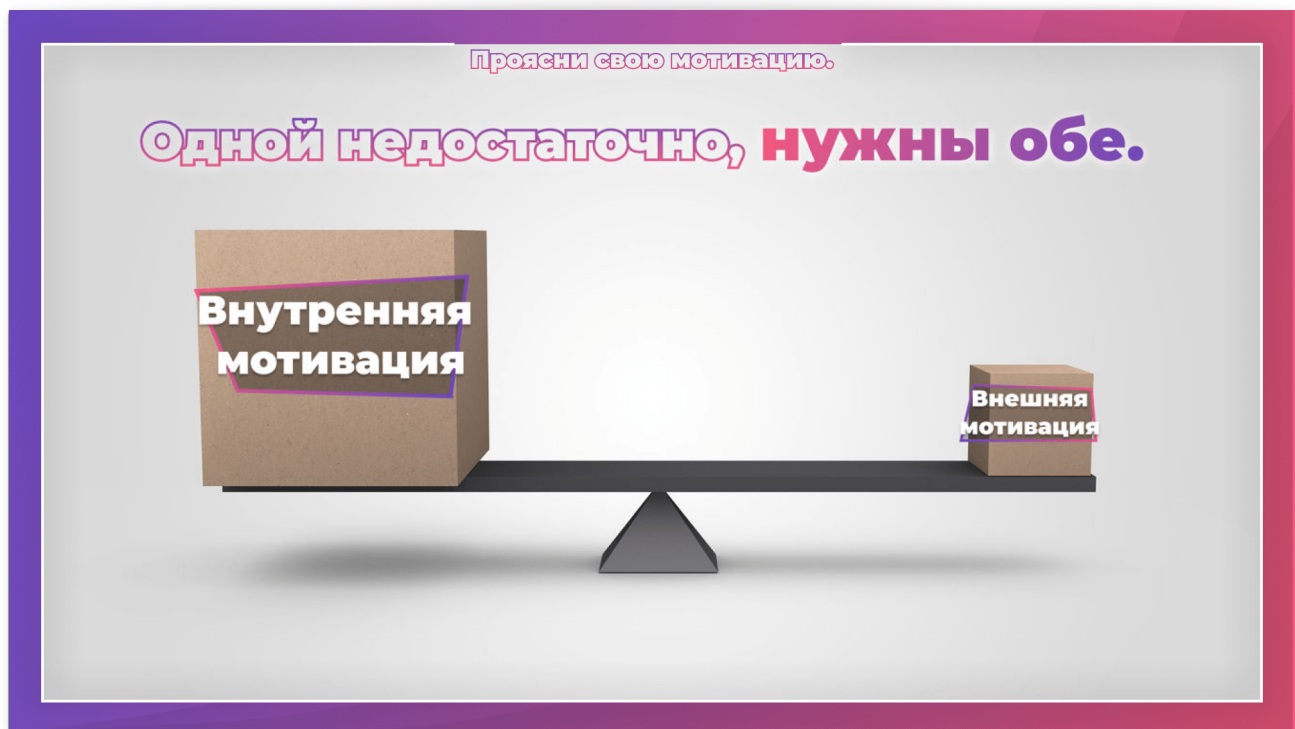
[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

1. Запланируйте дату отказа.
2. Оповестите друзей и знакомых (по желанию)
3. Запланируйте убрать все, что напоминает о курении
4. Запланируйте список приятных событий на ближайшие недели
5. Зарегистрируйтесь на [форуме бросающих курить](#), а так же подпишитесь на мой [Instagram](#), если еще не сделали этого. Это даст вам дополнительную поддержку.
6. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Четвертый шаг — Проясните свою мотивацию

Мотивация штука хитрая. Она как настроение, сегодня есть, завтра нет. Большинство подрывается именно на этом. Считая, что достаточно один раз настроиться и замотивировать себя, чтобы бросить курить окончательно. Например, просмотром ужастиков про курение или еще чего.



К сожалению так не бывает. Это все про внешнюю мотивацию, которая отваливается как шелуха, стоит только случиться очередному стрессу.

Следовательно, нужна внутренняя мотивация. О которой мы и будем говорить на протяжении следующих двух шагов. Итак. Есть несколько видов мотивации, внешняя и внутренняя, негативная и позитивная.

Внутренняя — это про ваши ценности и смыслы, про то, что для вас ценно в этой жизни. Внешняя — про внешние события и обстоятельства, не связанные с содержанием этой деятельности. Есть негативная и позитивная.

- Внутренняя работает долго.
- Внешняя проходит быстро.

- Негативная – это про избегание чего-то дискомфортного. Это ваша морковка сзади.
- Позитивная – мотивация основанная на положительных стимулах. Это ваша морковка спереди.

Чтобы найти свою внутреннюю мотивацию, которая будет работать как двигатель внутреннего сгорания и не зависеть от порывов ветра, нужно рассмотреть вашу зависимость подробнее.

Для этого возьмите два листа бумаги, или открой блокнот в телефоне/компьютере и составьте 2 списка:

1. Продолжать курить

Ваши аргументы «за» и «против» курения:

— «За» продолжение курения (здесь распишите все возможные «за» продолжения курения):

— «Против» продолжения курения (здесь распишите все возможные «против» продолжения курения):

2. Бросить курить. Что вы приобретете и потеряете, когда бросите.

Ваши аргументы «за» и «против» отказа от курения:

— Что вы приобретете (Что вы получите бросив курить, какие бонусы, преимущества):

— Что вы потеряете (Что вы потеряете бросив курить, какие бонусы, преимущества):

Перед составлением списков спросите себя:

- Какой я хочу видеть свою жизнь через несколько лет?
- Есть ли в этой жизни зависимость?

Аудио-комментарии к шагу

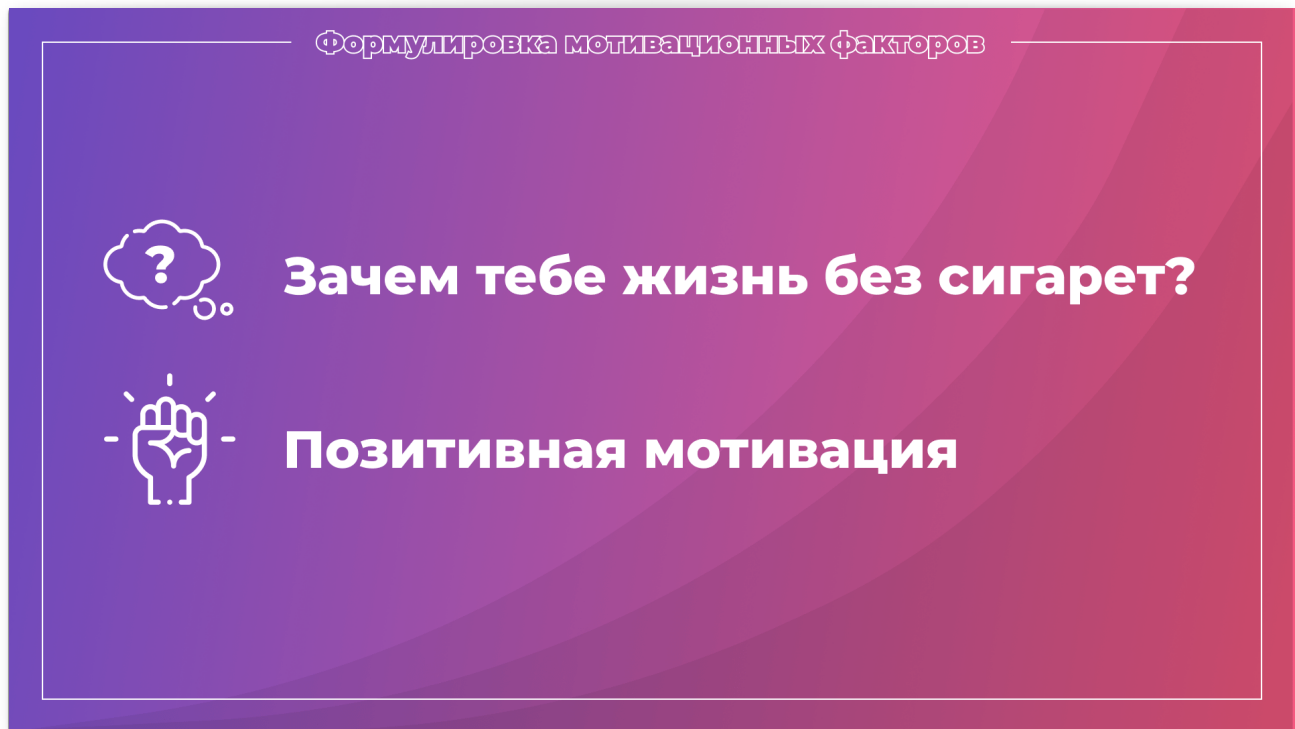
[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

1. Аргументы «за и против» и будут вашим заданием на этом шагу. Пример такого выполненного задания вы можете найти на [последних страницах плана](#). Обратите внимание, как мало пунктов “за” курение у вас получится. И как много “против”. Так неужели курение стоит того, чтобы продолжать избегать ту жизнь, которую вы всегда хотели вести? И помните, что в отказе от курения тяжело даются первые 3 дня, на них подрывается большинство.
2. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Пятый шаг — Формулировка мотивационных факторов

Когда вы идете в спортзал, вы знаете, зачем вам это. Когда вы поступаете в университет или выбираете работу, вы знаете, зачем вам это.



Этот шаг достаточно сложный, поэтому **обязательно посмотри запись** прямого эфира по теме мотивации.

Представим, что человек строит личные отношения с партнером из мотива «мне не хватает секса, я хочу тепла и ласки и т.д.», такие отношения развиваются из нехватки, из «состояния дефицита». Шансы на то, что такие отношения будут действительно качественными стремятся к нулю. Если же у человека будет понимание, ради (для) чего отношения и что будет строить пара, они выйдут на новый уровень.

Курить можно перестать, если ответить на вопрос «зачем»...

Зачем вам отказ от курения? Ради чего вы отказываетесь от сигарет и меняете образ жизни?

Чтобы бросить курить, нужно четко осознать причины отказа и свои цели, ради которых бросаешь. Таким образом мы прокладываем маршрут из точки А в точку Б.



Цель – это то состояние, в которое вы хотите попасть. **Бросить курить – это не цель, а инструмент для достижения цели.** Цель является противоположностью того, от чего вы хотите уйти, избавиться.

“От чего” — причины, мотивы, истоки, прошлое. “Для чего” — перспектива, целеполагание, результат, будущее.

И на пути к цели необходима мотивация.

Бросаете курить ради здоровья? Возможно. Но парадокс в том, что мотивация “ради здоровья” – это негативная мотивация. Это мотивация из нехватки и попытки избежать оплаты по счетам, проблем со здоровьем.

Мотивация от позитивного работает лучше, чем негативная. Потому что через 2-3 недели после отказа негативные последствия курения перестанут ощущаться так ярко и забываются. Пропадает одышка, слизь в горле, исчезнет запах. В один приятный вечер внутренний голос вам скажет: ты справился с ломкой, ты не куришь уже 3 недели, от одной ничего не случится. Внутренний голос прав, от одной сигареты рак не разовьется, голос не осипнет, но эта одна сигарета повышает риск рецидива. На этом подрывается подавляющее большинство курильщиков.

Следовательно, нужно проработать вопрос позитивной мотивации. Она поддержит, поможет не соскочить с выбранного курса. Но негативную мотивацию при этом совсем убирать не будем, она хороша на старте.

У любого из нас имеются ценности, которые мотивируют. И не важно, знаем мы их или нет, они все равно мотивируют. И будут мотивировать еще больше, если вытащить их на свет и хорошенько рассмотреть.

Для этого..

1. Напишите как можно больше своих ценностей, которые можешь вспомнить. Здесь нет правильного или неправильного, это личное. Пишите, как пишется. Но не менее 30-50 пунктов по возможности.
2. Сузьте получившийся список, сгруппировав все ценности до пяти ключевых по степени важности. Самые важные наверху. На выходе вы получите примерно вот такой список:

Что я ценю в своей жизни:

- Физическое и психическое здоровье
- Самореализация
- Отношения с партнером
- Своих детей
- Образование

Пересмотрите получившийся список. И спросите себя: «А где здесь курение? Почему здесь нет зависимого поведения, наконец?». Ведь сейчас это самый важный приоритет в вашей жизни, и вы этого даже не осознаете. Не зря же он влияет абсолютно на все сферы вашей жизни.

Подумайте, какое именно влияние оказывает курение на все то, что для вас ценно? Вы курите каждый день. И каждый день ставите курение выше всего того, что для вас дорого. Обесценивая свои ценности.

Следующие два упражнения помогут вам еще глубже осознать, чего вы хочешь для себя. И что поможет установить более четкие цели, ради которых и стоит отказаться от саморазрушения.

Пять вопросов

Порой сложно заметить разницу между тем, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕШЬ для достижения своей цели, и тем, ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ для успеха. Чтобы остановить гонку по граблям и вытащить наружу все то, чего не хватает, давайте пройдем одно очень приятное упражнение. Задайте себе эти вопросы:

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

Задание

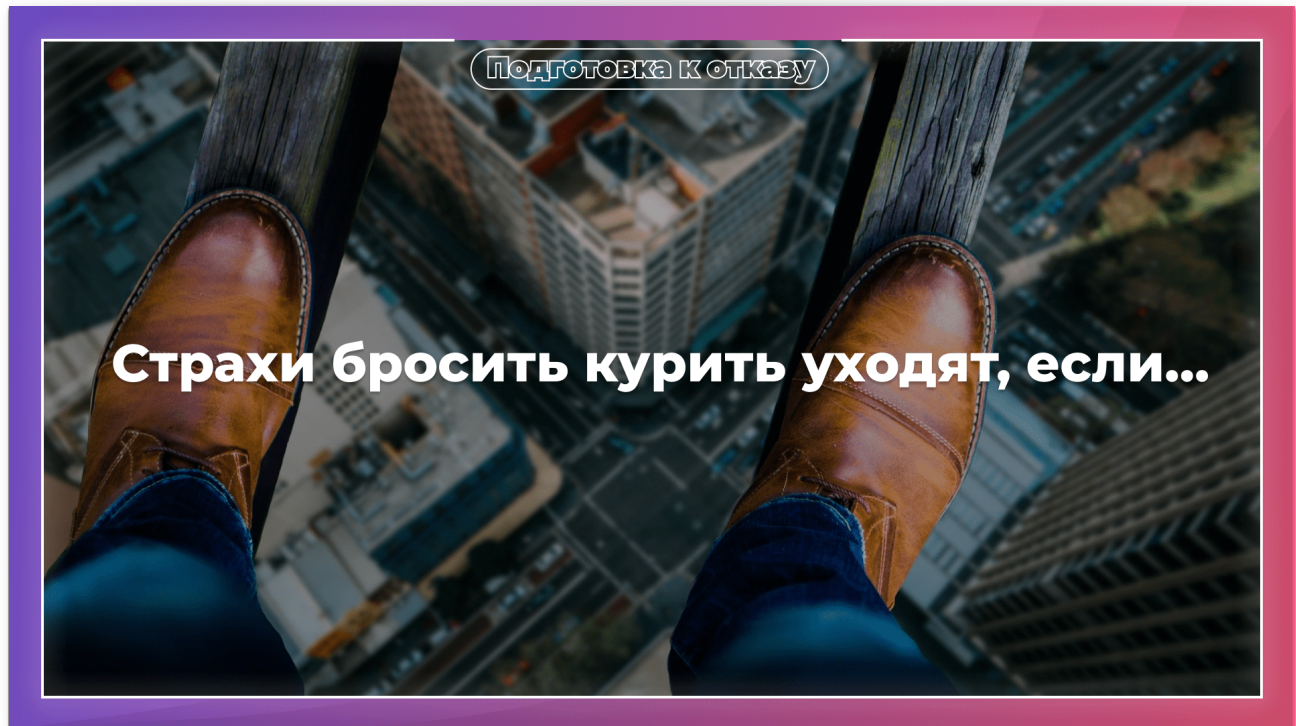
1. Составьте список своих ценностей
2. Ответьте на 5 вопросов.
3. Поставьте цель, ради которой хочется бросить. Желательно, чтобы цель совпадала с вашими ценностями (Для чего вам нужен этот результат? Как сочетается и не противоречит ли эта цель вашим внутренним смыслам?) Цель – это не отказ от курения, это всего лишь шаг на пути к цели.
4. С какого шага начнете в первую очередь?
5. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Примеры целей:

- Раскрыть свой потенциал, самоактуализация
- Самореализация, выражение своих задатков, способностей и талантов через определенную работу.
- Ощущение женственности, мягкости, хрупкости.
- Хочу жить осознанно в женской ипостаси, а курение и женственность несовместимы.
- Научиться проживать страхи, печали, потери, трудности без закуривания. Взрастить в себе стержень, стать надежной опорой самой себе.

Шестой шаг — Страхи бросить курить

Да, может быть страшно бросать. Страшно менять привычный образ жизни. Страшно отказываться от сигареты, которая притворяется другом и товарищем, который сопровождал вас на протяжении многих лет.



Вы действительно начинаете бояться, когда думаете об отказе? Или вы просто думаете о том, что вам страшно?

Страх в контексте отказа от зависимости — это всего лишь мысли о страхе. Мысли о том, что вам страшно. Ничего более.

И появляются они потому, что большинство курильщиков идет на страх. Пытаясь преодолеть его усилием воли. Но зачем? Зачем бороться с собой, когда можно обойтись без этого? Можно бросить курить без особых усилий воли и борьбы с собой.

Для этого:

1. Идите не на страх, а в ситуацию.
2. Держите фокус не на цели, а на шагах по направлению к ней. Отслеживая свои изменения и шаги.

За счет погружения в действие страхов станет меньше. Вы будешь действовать, а не думать о страхе, погружаясь в него.

Ну и еще момент. Страхи выполняют защитные функции. Они не зловредные товарищи, которые мешают достигать целей. Нет. Они наши друзья и своим появлением сообщают нам о том, что мы движемся верным путем.

Именно за страхом скрывается подарок. И чем больше страх, тем больше подарок.

Подойти к девушке, выстроить отношения, устроиться на работу мечты, поговорить с начальником, пойти в спортзал и многое-многое другое. За всеми страхами, что стоят на пути к целям, скрывается то, чего мы на самом деле хотим. Хотим, но думаем, что боимся.

Но это про отношения к страху. Если убрать в сторону все загрязняющие мысли о нем, вы увидите, что страха как такового нет.

Важно помнить, что полностью страхи убрать не получится. Это возможно только после смерти, или расстройства личности. Без страхов и тревог мы не сможем действовать, в нормальной пропорции они мотивируют нас действовать.

Но мы можем минимизировать влияние страхов. Выполните простое упражнение, и используйте его в дальнейшем в жизни:

1. Закройте глаза. Представьте себе ситуацию, при попадании в которую вы испытываете чувство страха. Представляйте на протяжении минимум 10 секунд. Обратите внимание на то, что чувствуете. Какие эмоции вызывает представленная картинка. Как отражается в теле. Рассмотрите страх подробнее. И скажите вслух “я боюсь”.
2. А теперь повторите тоже самое, но заменив фразу на: «Я заметил, что у меня есть мысль, что я боюсь». Обратите внимание, как изменился уровень страха.

Опять-таки, наши мысли о ситуации могут быть неверны. Это просто мысли. Это истории и сказки, которые рассказывает нам мозг, настроенный на поиск негативных аспектов в жизни. Вот такое у нас строение мозга, рептильная его часть (самая

древняя часть мозга) везде ищет подвох. И мы не можем изменить это. Но в наших силах выбирать, чему верить, а чему нет.

Проговорив фразу «Я заметил, что у меня есть мысль, что мне страшно, что у меня не получится, что я сорвусь, что я слаб, что я глуп и др» вы:

- Не заглушаете внутренний голос и не боретесь с ним.
- Выбираете, как к нему относиться. Как к истории, которую рассказал беспокойный мозг, или как к реальности.

Большинство относится как к реальности, и поэтому продолжает бороться и бояться.

Отношение как к мысли меняет многое. Оно дает нам силы двигаться дальше.

Позволяет отнестись к страху, как к фантазии, мыслям, а не к реальным страхам.

Что еще можно почитать про страхи бросить курить

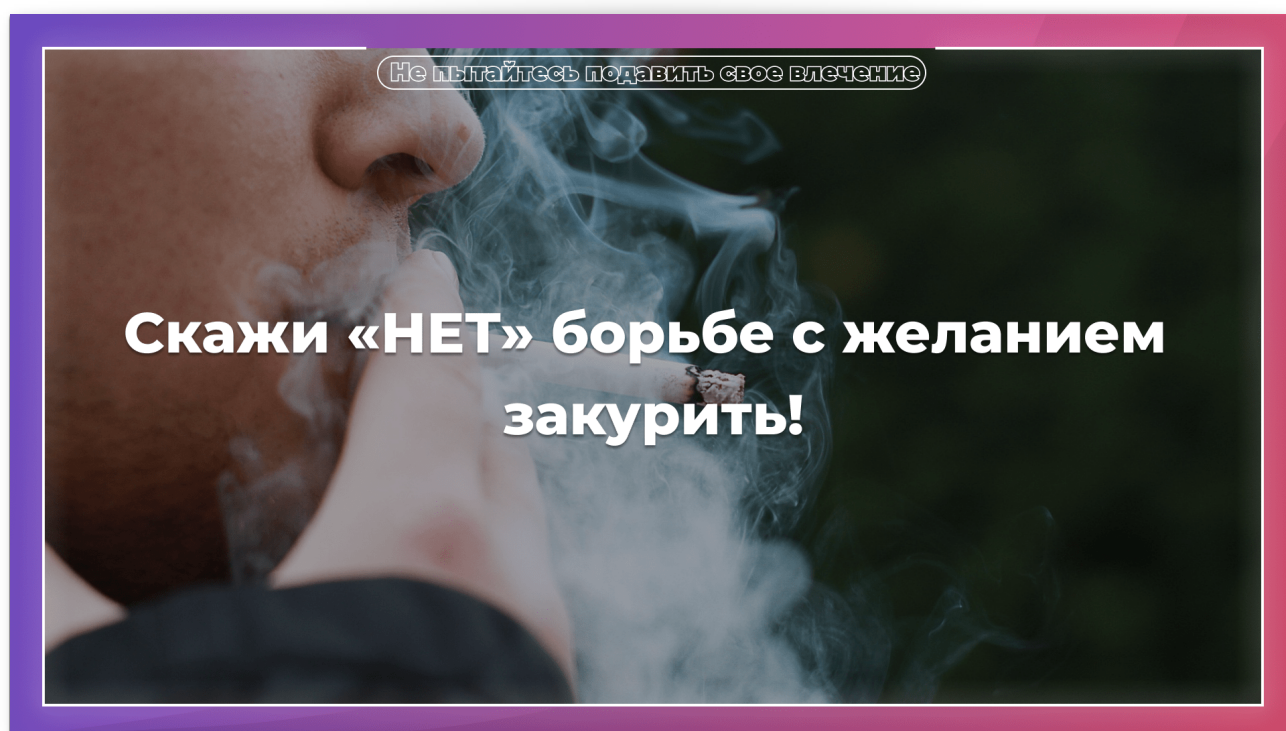
- [Страхи бросить курить](#)
- [Страх, что мне будет тяжело](#)
- [Страх, что я окажусь за бортом](#)
- [Страх, что без курения не будет радостей](#)
- [Страх, что жизнь станет скучной](#)
- [Страх, что останусь совсем один](#)
- [Страх, что наберу вес](#)
- [Страх, что буду отвыкать вечно](#)
- [Страх, что будет очень плохо](#)
- [Страх отказаться от чего-то важного](#)
- [Страх потерять концентрацию](#)
- [Страх, что не чем будет занять себя](#)
- [Страх, что без курения жизнь станет пустой](#)

Задание

1. Посмотрите дополнительный [эфир про страхи](#).
2. В следующие разы, когда будете ловить себя на мысли, что: у меня не получится, что я боюсь, что я могу поправиться, что я не смогу бросить курить и тд. Используйте формулировку: *«Я заметил, что у меня есть мысль, что мне страшно, что я боюсь»*.
3. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Седьмой шаг — Не пытайся подавить свое влечение

Что часто чувствует бросающий курить? Ломка, чувство слабости, тяга к табаку. Невозможность избавиться от этих симптомов и желании выкурить сигарету приводит к раздражительности и неприязни к окружающим. Действительно, неприятное состояние.



И одна из самых распространенных ошибок на этом — запрет на мысли о курении и попытки подавить тягу к нему. Так мы боремся с собой. Борьба с собой ВСЕГДА приводит к тому, что вы проигрываете и теряете силы. Борьба с собой — это все равно, что конфликтный человек в обществе. С ним приятно общаться? А вам с собой, когда боретесь? Нет. Поэтому давайте без борьбы, она мешает и выматывает.

Борьба — это как пытаться погрузить мяч под воду. Чем глубже его погружаешь, тем сильнее он выскакивает. Так же и с мыслями о курении. Подавленное, а когда вы боретесь с мыслями о курении, вы их подавляете, выходит с удвоенной силой. И становится еще тяжелее.

Так вступает в силу эффект иронического бумеранга. Как только мы пытаемся о чем-то не думать, мысли об этом лезут с удвоенной силой. Прямо сейчас прекрати думать

о сигаретах. О том, как приятно сидеть на скамейке после тяжелого дня и удовлетворенно затягиваться. Как возникает легкое головокружение, как вы чувствуете приятную расслабленность. Как вы начинаете чувствовать вкус табака.



Попробуй не думать о сигаретах

Получилось не думать? 😊 Скорее всего нет. Все тоже самое срабатывает и при попытке контролировать свои мысли и желания.

Человек не способен контролировать то, что происходит внутри его головы. Но он способен управлять своим вниманием и поведением. Это называется осознанность. Осознавать, что сейчас чувствуешь, и не бороться с этим. Принять как данность.

Посмотрите полезный ролик про эффект иронического бумеранга

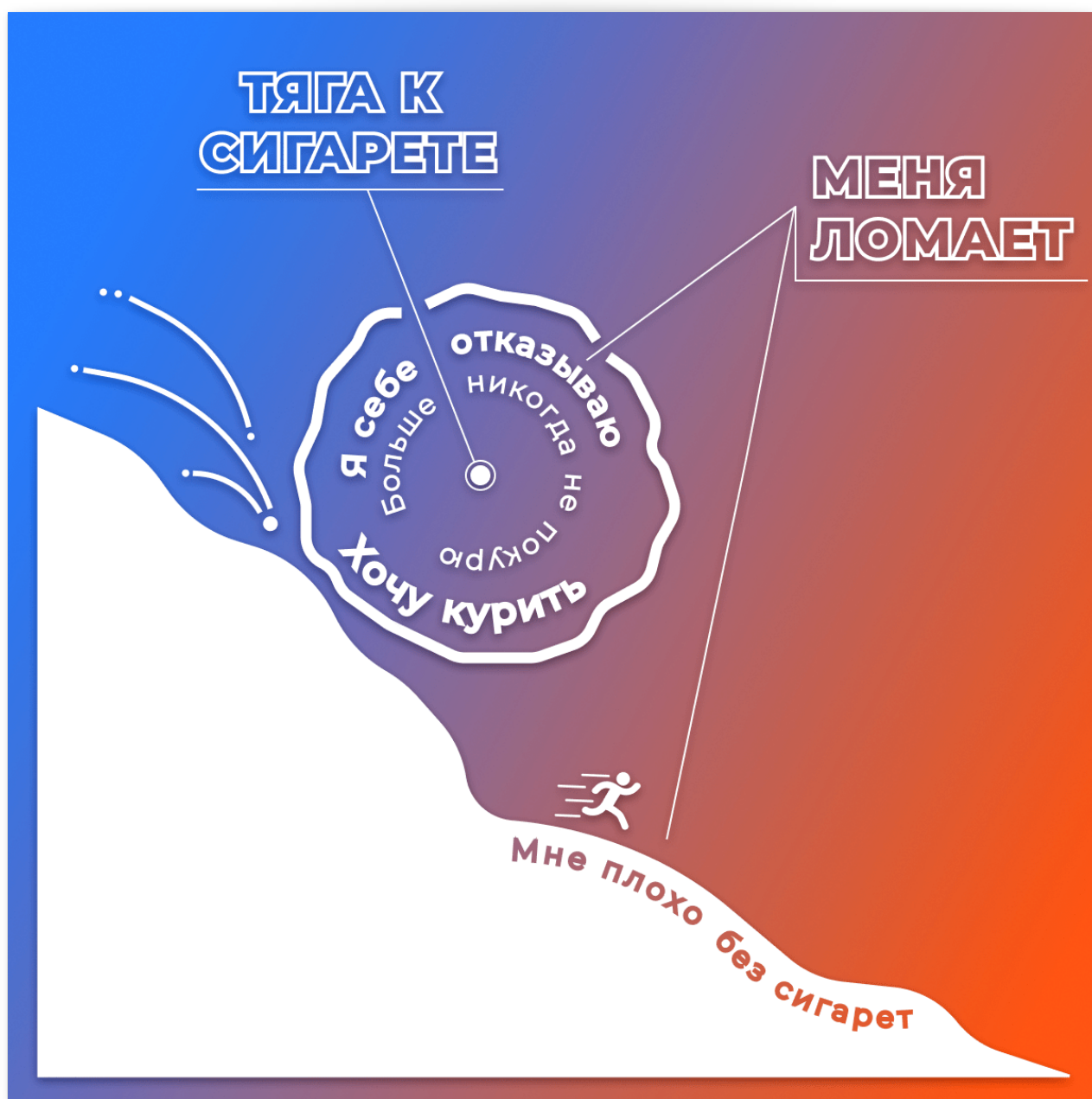
Поэтому, когда в голову лезут мысли о сигарете, следует принять это как данность и перенести фокус на: звуки вокруг, ощущения в теле или свое дыхание. Осознанность позволит вам отслеживать свои мысли о курении и делать выбор, вместо того, чтобы курить на автомате.

Важно понимать, что тяга к сигарете в первые дни после отказа – это норма. Организм перестраивается. Не стоит себя гнобить за него. Не стоит думать, что это навсегда. Это быстро проходит, если не бороться. Это всего лишь симптомы выздоровления, а не сигнал о том, что вы никогда не избавитесь от желания.

Такой способ может подойти не всем. Но зато он срабатывает на все 100. Поэтому выложу другие способы борьбы с влечением к никотину.

Желание ничтожно

Желание ничтожно, но мы начинаем чувствовать его сильнее, если «загрязняем» его мыслями о том, как хотим курить. Если очистить его от мыслей, то вы увидите, что на самом деле не хотите курить.



Мой метод борьбы с желанием закурить

Метод основан на наиболее эффективном на данный момент способе отношения к желанию закурить — перестать с ним бороться. В долгосрочной перспективе он наиболее эффективен, в отличие от способов представленных ниже.

Я настоятельно рекомендую использовать именно этот метод. И дело не в том, что он мой, а в том, что судя по внутренней статистике он обладает наибольшей эффективностью.

1. Напомните себе, что желание закурить в любом случае пройдет, закурите вы или нет. Желание закурить говорит не о том, что вы остались зависимы, а о том, что вы выздоравливаете от зависимости.
2. Оцените силу желания по 10-ти бальной шкале. 0 — слабое, 10 — максимально сильное. Это поможет дистанцироваться от желания, не сливаясь с ним.
3. Помните, что влечение – это не вы. Это симптомы выздоровления. Вы не можете приказывать им уйти, но можете выбирать как реагировать. Закурите вы при этом или нет, они все равно пройдут. И чем меньше вы будете бороться с влечением, тем слабее они будут становиться.
4. Примите свое влечение. Это ваш опыт. Вы можете назвать желание каким-нибудь словом, например: накатывает, волна идёт, началось. И всякий раз, когда у вас будет начинаться влечение, назовите его по «имени».
5. Сфокусируйтесь на своем дыхании и просто дышите. Через несколько минут желание пройдет. И с каждым разом будет становиться все слабее и слабее.

Методы 5D

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

Метод СТОП

- **С** — сдержаться. Не спешите покупать пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурил ты или нет.
- **Т** — три раза медленно вдохните и выдохните. Это позволит совладать со стрессом.

- **О** — отвлечься. Займитесь чем-нибудь интересным или просто поговорите с кем-нибудь на тему, не обязательно связанную с курением.
- **П** — пить воду. Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, почувствуйте ее вкус.

Самое главное — не позволить снова начаться спору в голове о том, бросать курить или нет. Решение принято. Ваш мозг все еще пытается обмануть вас «всего одной сигареткой» — не поддавайтесь.

Следующие препараты следует принимать только после консультации с врачом.

Никотинзаместительная терапия

Препараты с содержанием никотина, жвачки, спреи, таблетки помогают справиться с резким желанием закурить максимум за минуту. На мировых рынках вы можете найти следующие препараты с содержанием никотина: Nicorette, Zonnic, Nicotinell и др.

Не стоит бояться «подсесть» на такие препараты. Дозировка и скорость доставки никотина недостаточны для развития никотиновой зависимости. Самое главное придерживаться инструкции по применению.

Табекс, Чампикс, Десмоксан

Эта линейка препаратов позволяет купировать тягу и симптомы никотиновой абстиненции. Участники моего [форума Некурим.рф](#) обычно используют именно эти препараты. Или связку. Табекс, Чампикс или Десмоксан используют от никотиновой абстиненции. А справляются с резким желанием закурить с помощью препаратов с содержанием никотина.

Аудио-комментарии к шагу

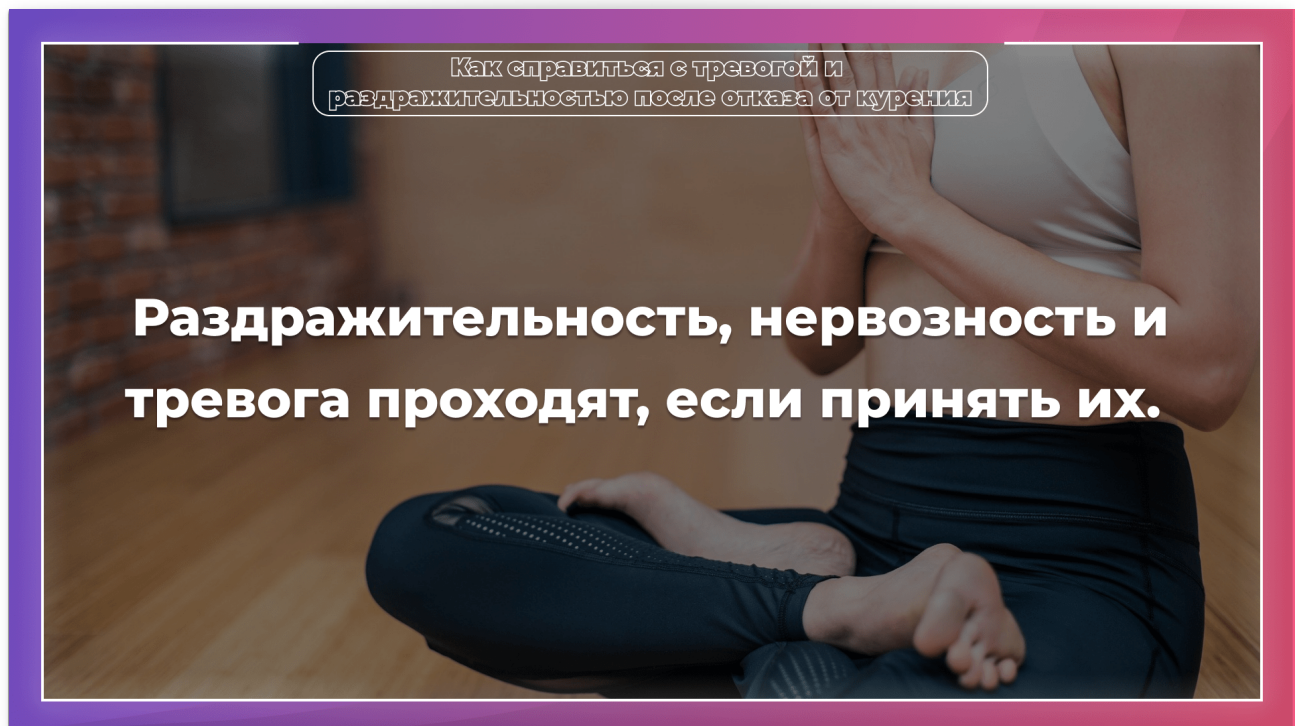
[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

1. Посмотрите [эфир в записи](#), который идеально ложится на этот шаг.
2. Скачайте [обои для экрана блокировки телефона](#). С их помощью вы всегда будете помнить, что делать случись накат.
3. Попробуйте способы «борьбы» с влечением
4. Определитесь, будете ли использовать препараты. И если да, то какие.
5. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Восьмой шаг — Как справиться с тревогой и раздражительностью после отказа от курения

Достаточно распространенная проблема – повышение уровня раздражительности после отказа от курения. Начнем с нее, закончим тревогой.



Причин множество:

1. Симптомы отмены никотина.
2. Изменение образа жизни и его непринятие.
3. Невозможность удовлетворить потребность закурить.
4. Борьба с собой и попытка подавить свои желания.
5. И множество других.

Прежде чем перейти непосредственно к теме, давайте зайдём немного с другой стороны. Единственное, чем мы можем управлять в своем теле – это фокусом внимания и внешней мускулатурой. Мы не можем запретить себе чувствовать, не можем запретить себе думать прямыми усилиями. Мы можем переключить внимание (в том числе выбрать о чем думать), выбирать как относиться к своим мыслям и

чувствам, и управлять своей мускулатурой. Все остальное – это фикция и пустое усилие. Думаю, пример с “не думать о сигарете” это наглядно продемонстрировал.

Что делать, если раздражение усиливается.

1. Раздражительность в основном появляется из-за борьбы с собой. Когда вы начинаете бороться со своим желанием. Пытаться подавить раздражительность – это бесцельная трата времени, которая только усиливает чувство раздражения.
2. Важно ПРИНЯТЬ свое чувство (оно уже есть, если с ним не бороться, оно пройдет достаточно быстро). Не отбрыкиваться от него. И проговорить это: “Я заметил, что испытываю чувство раздражения”. За счет этого вы дистанцируетесь от него. Вы – это не ваше чувство. Это просто случилось.
3. Оцените уровень раздражения по 10-ти бальной шкале. 0 — совсем слабое. 10 – сильное. За счет этого вы будете понимать, что на самом деле ничего страшного не произошло, просто вы испытываете чувство раздражения. И оно скоро пройдет, если не бороться с ним, и отнестись как к проходящему чувству.
4. Попробуйте окунуться в чувство и прочувствовать его в теле. Где оно у вас отражается? Может у вас напряжен живот, или вы чувствуете как сжимается грудь. Побудь в этом минуту.
5. Подышите, сфокусировавшись на дыхании. Носом глубоко и медленно вдохните, ртом резко выдохните и сделайте еще 3 довыдоха.

Дыхательные упражнения нужно проводить осторожно. Лучше предварительно проконсультироваться с врачом! Например, не рекомендуется к ним прибегать при болезнях сердца и в момент простуды.

Всего за минуту-две можно успокоиться. Не переживайте, если сразу не наступит желаемый эффект. Это нормально. Чем чаще вы будете практиковать такие способы, тем быстрее вы будете приходить в норму.

И самый последний способ – это использование [седативных препаратов](#). Но это только после консультации со специалистом.

Что делать с тревогой?

Тревога – это абсолютно нормальное состояние. Во многом нужное состояние, так как она позволяет нам быть в тонусе, собранными. Но когда ее много, она начинает деструктивно влиять на нашу жизнь.

Чтобы уменьшить ее интенсивность до приемлемого уровня, сделаем два шага.

На первом этапе обозначим тревогу как внутренний персонаж. Вы — это не ваша тревога. Выделим стиль мышления персонажа, как бы вы его назвали? Что за стиль мышления у этого персонажа и почему он не позволяет вам радоваться жизни?

На втором этапе оставляем персонаж, но перестаем кормить его вниманием. Для этого используем метафору “тревожное радио”. Представьте, что вы входите в некое помещение, и там звучит радио. По нему могут передавать все, что угодно, от новостных сводок, до приятной музыки. Порой по нему выступает тот самый персонаж, которого мы выделили выше. И по некой причине вы не можете его выключить, сменить канал или выйти из помещения, так как у вас здесь назначена важная встреча.

Оставшись в этом помещении вы сидите, общаетесь с человеком. Радио что-то там бормочет, звучит музыка и периодически включается персонаж. И в один момент вы замечаете, что перестаете его слушать, хотя он ни на секунду не останавливался.

Используя эти два шага со временем вы перестанете подавлять свои эмоции, позволив им быть. И за счет этого сильно измените качество своей жизни. Пусть радио играет свою шарманку. В любом случае только вы выбираете, переключать на него внимание или нет. Если оно будет передавать что-то важное, вы поймете.

Аудио-комментарии к шагу

[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

1. Определитесь, какие способы будешь использовать для “борьбы” с раздражительностью и тревогой.
2. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Девятый шаг — Ситуации, провоцирующие курение

Никотиновая тяга как таковая толком не ощущается. Так, будто легкая тревога и/или легкое чувство голода. По большей части все симптомы, что мы ощущаем, идут из головы. То, как мы думаем о них, приводит нас к неприятным ощущениям.



Если сейчас вы начнете думать о том, как сильно хотите курить, и будете думать об этом минуту-другую, то вы почувствуете желание закурить. Если желание не удовлетворить и продолжить думать о сигаретах, начнутся неприятные ощущения — беспокойство, тревога, возможно, раздражение.

То есть, мысли о сигарете приводят к желанию. Все тоже самое верно, когда в ответ на определенные ситуации или мысли у нас появляется желание закурить.

То есть, ситуации приводят к мыслям о сигарете, а в ответ на мысли появляется желание.

Ситуация -> Мысли о ней (ее восприятие) -> Желание закурить.

Как справляться с желанием вы знаете.

Как справляться с мыслями — тоже. Помните? Я заметил, что у меня появилась мысль, что...

Разберемся, что делать с ситуациями.

Прежде всего, необходимо составить список ситуаций, во время которых у вас может возникнуть желание закурить.

Например:

1. Стресс.
2. Поездка на машине.
3. Выход из метро.
4. Кофе.
5. После приема пищи.
6. Посиделка с друзьями.
7. И др.

Как составите список, допишите к каждому из пунктов, чем вы можете заменить сигарету, случись подобное, или как можешь избежать ситуации. При наличии такого списка вы будете четко понимать, что и как делать, случись форс-мажорная ситуация. За счет этого «запасного плана» тревоги станет меньше, уверенности больше.

Аудио-комментарии к шагу

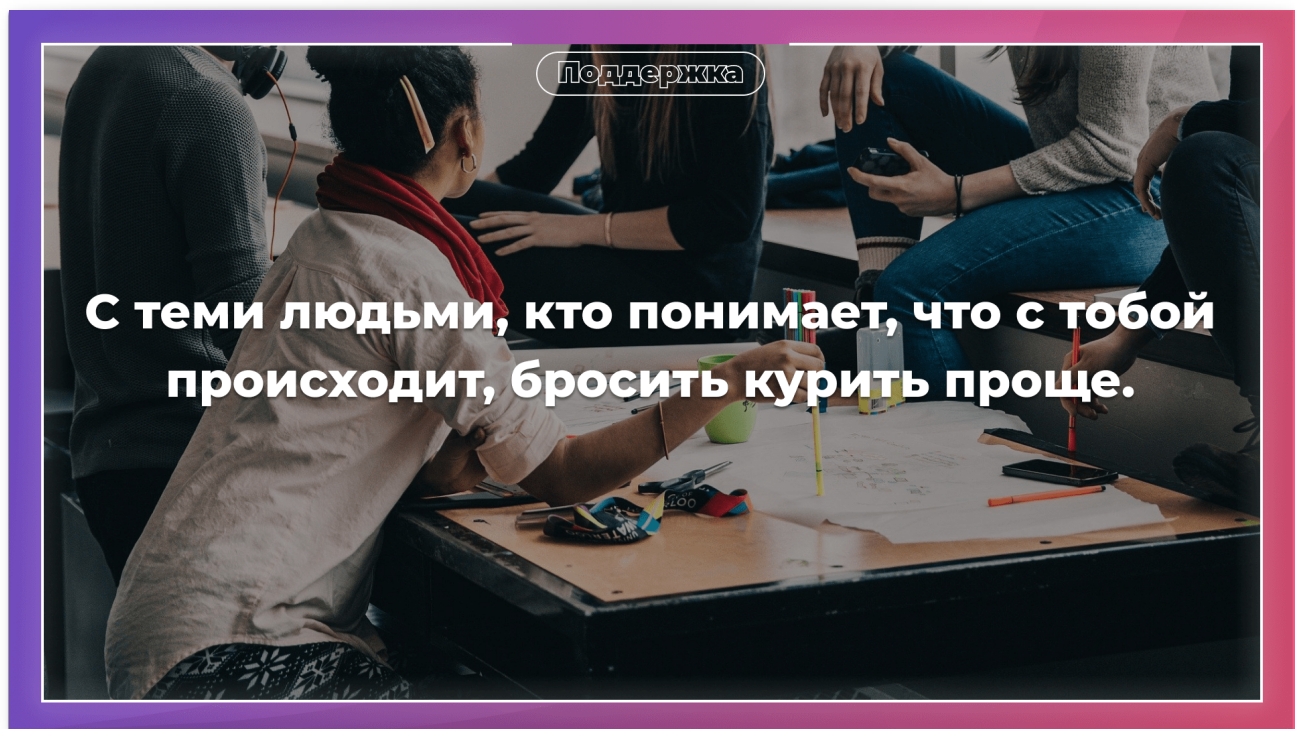
[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](https://knyazev.net)

Задание

1. Составьте список ситуаций, во время которых у вас может проснуться (обычно возникает) желание закурить.
2. Составьте список того, что вы можете сделать, чтобы справиться с желанием закурить, случись подобная ситуация.
3. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Десятый шаг — Поддержка на пути к жизни без сигарет

Изменения — штука хитрая, и порой самостоятельно с ними справиться сложно. Да и в целом сложно решить проблему, находясь внутри нее, нужна обратная связь, нужен взгляд со стороны. Именно по этой причине вы проходите этот курс. Это важный и правильный шаг.



Чтобы было легче пройти этот путь, необходима поддержка. Люди, которым можно рассказать о своих переживаниях, поговорить об изменениях и не бояться при этом осуждения или быть осмеянным.

Найти такую поддержку вы можете на моем [форуме Некурим.рф](#) или в моем [инстаграм-аккаунте](#). На форуме вы можете пройти этот план совместно с командой единомышленников. Для многих это становится решающим шагом на пути к жизни без сигарет.

Также очень хорошо помогает общение в тематических чатах. Например, в моем [чате поддержки в телеграм](#).

Самое главное, чтобы это были те люди, которые сами прошли этот путь. Которые четко знают, что с вами происходит и почему вы так себя чувствуете и ведете. Чтобы не было удивленных восклицаний в духе: просто брось, и все, не будь тряпкой!

Люди, прошедшие этот путь, всегда найдут слова поддержки, которых так не хватает зависимым людям. Они всегда смогут поддержать вас в сложный час, когда спасти от срыва могут всего одно-два слова, сказанные понимающим человеком.

Погрузиться в выздоравливающую среду, погрузиться в сам процесс отказа, отнестись наконец к выздоровлению серьезно, пошагово и системно – это залог успеха. Сейчас вы подошли к этому вопросу серьезно. И я больше чем уверен, что у вас все получится.

Аудио-комментарии к шагу

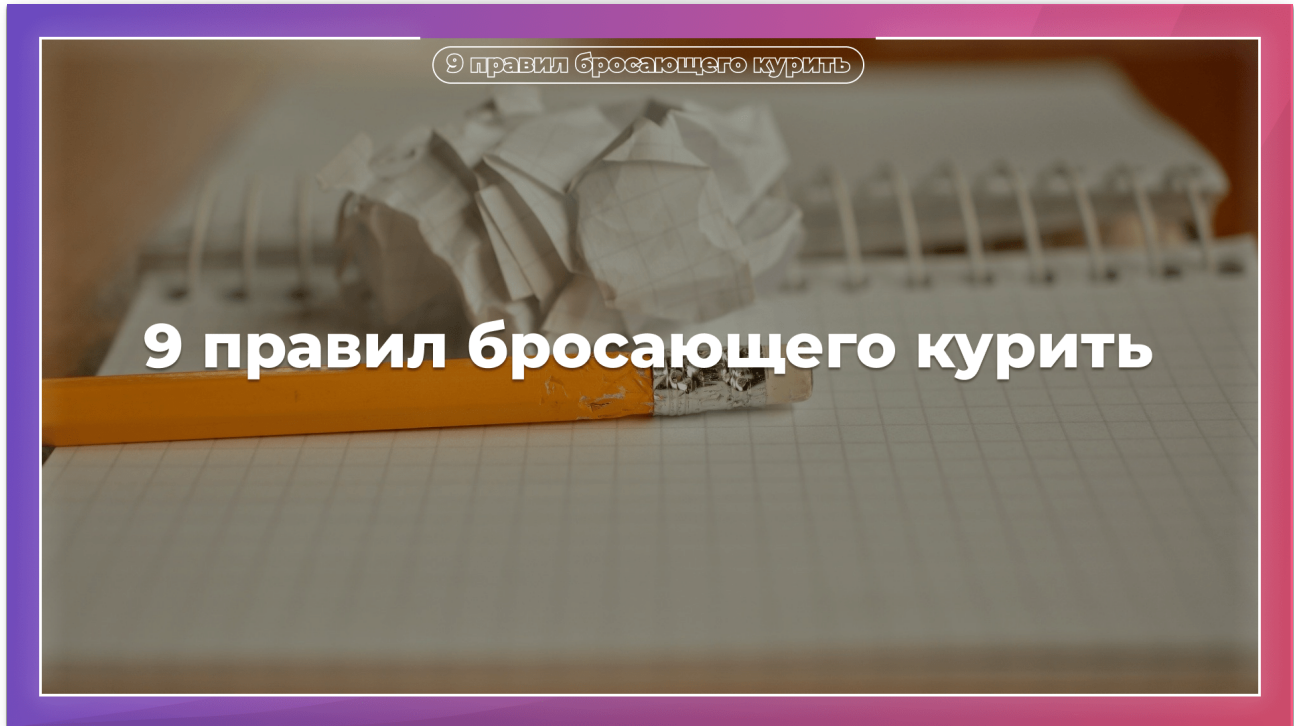
[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

1. Зарегистрируйтесь на моем [форуме Некурим.рф](#) или в [чате поддержки](#) в телеграм.
2. Подпишитесь на мой [аккаунт в Instagram](#).
3. Если вам не близко онлайн-общения, найдите среди знакомых/близких/друзей того человека, с которым вы всегда сможете говорить о своих чувствах.
4. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Одиннадцатый шаг — 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.

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 парутройку 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 недели

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

6. Не празднуйте победу слишком рано

Конечно, хочется сказать через пару недель после отказа, что 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 ты ведешь образ жизни курильщика с его микропривычками и ритуалами. Простой отказ от сигарет толком ничего не изменит. Вы продолжите вести тот же образ жизни. Поэтому начните добавлять в свою жизнь что-то новое, интересное, радующее вас. Меняйте 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: «ты победил, попробуй, проверь себя». Это все сказки и голос зависимости, не стоит слушать их.

Аудио-комментарии к шагу

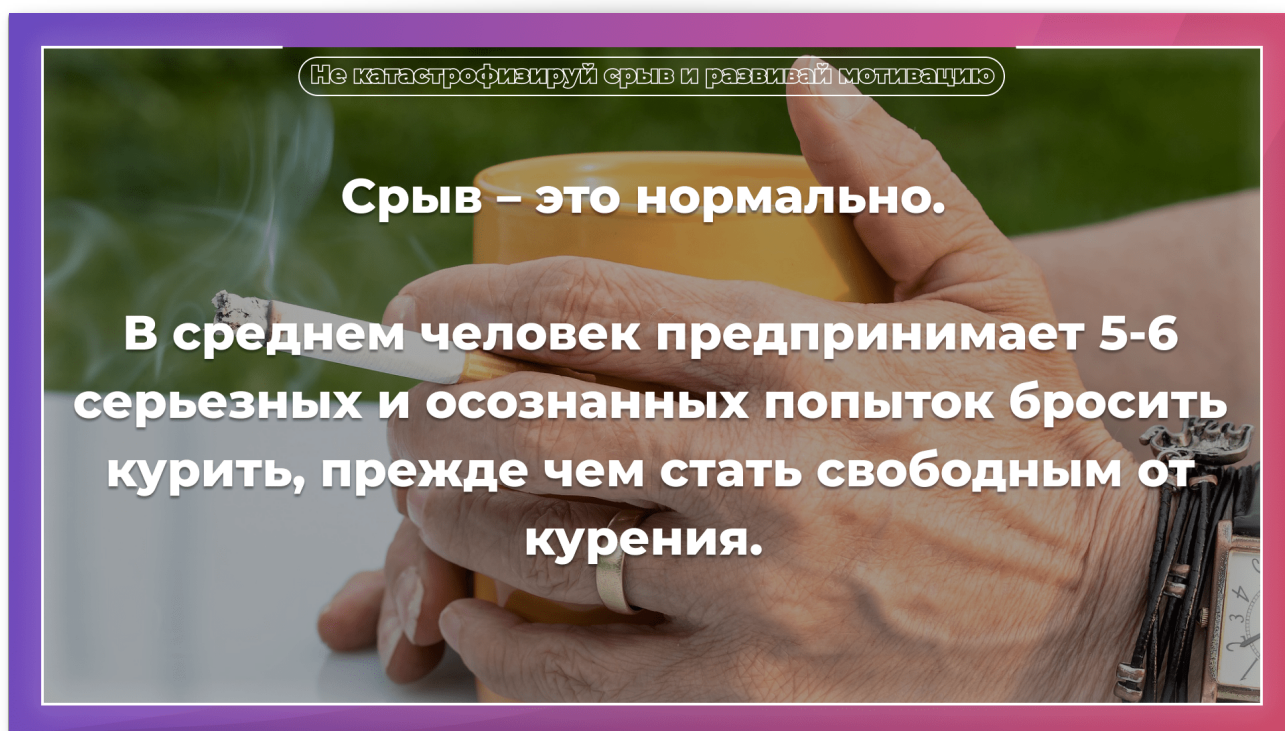
[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

1. Напишите, какие изменения вы внесете в свою жизнь после отказа.
2. Напишите, какими личными правилами вы дополните этот список.
3. Что полезного для себя вынесли из шага? Напоминаю, инсайты очень важны. Это критерий того, насколько качественно вы «поглотили» информацию и перенесли ее на свой случай. Если инсайтов нет, значит вы: или не вникали, или прочитали спустя рукава или же у вас включилось сопротивление и вы обесценили информацию и сделали несколько шагов назад на пути к жизни без сигарет.

Двенадцатый шаг — Не катастрофизируйте срыв и развивайте мотивацию

Задача бросившего курить – сохранить достигнутый результат. Для этого важно отслеживать свое мышление. Какие изменения в нем происходят? О чем вы начинаете думать после отказа? Какие сомнения и страхи просыпаются.



Если вы замечаете, что начинаете считать зависимость нормой для себя, что уже не видите проблемы в сигарете – это признаки того, что вы на грани срыва. Важно регулярно напоминать себе о том, ради чего вы бросали, чтобы поддерживать мотивацию.

Тем не менее, срывы вполне возможны. И это нормально (но это не значит, что этот шаг дает «разрешение» на срыв). В среднем, человек предпринимает 5-6 осознанных попыток перед окончательным отказом. Это статистика. Но я могу привести массу примеров, когда отказ от сигарет был с первого раза и уже на много лет.

Очень важно в данной ситуации обходиться без самобичевания и самокритики, не оценивая срыв как катастрофу. Самое оптимальное, что вы можете сделать в этом случае, вспомнить ради чего вы бросаете и потом просто продолжать не курить.

Да, основная функция самокритики — это способствовать изменениям, уменьшать количество неудач. Если подумать, то голос в твоей голове хочет, чтобы ваша жизнь становилась лучше. Но делает он это довольно изощренным, и не очень работающим способом. Поэтому вместо мотивации у человека, наоборот, возникает упадок сил. Мало кто чувствует себя легче и лучше после того, как выльет на себя ушат грязи.

Эффективным способом справляться с мыслями самокритики является развитие у себя навыка поддерживающего отношения к себе. Это может быть непросто, нас этому не учили, это непривычно. И это может вызывать много тревоги: тогда как себя мотивировать, если не подпинывать? Ну, или вызывать беспокойство, что самоподдержка вместо самобичевания — проявление слабости. Но признание своей боли — это признак силы, а не слабости.

Если мотивировать ребенка пинками и оскорблениями в духе: да ты слабак, давай поднимай свою задницу, — он вряд ли достигнет высот. Так почему многие думают, что самокритика может помочь?

Так же важно отметить, что, согласно исследованиям, чем больше человек критикует себя, тем медленнее его прогресс с течением времени. И меньше вероятность достижения цели.

Именно поддержка самого себя позволит справиться со срывом. А то и совсем не срываться.

Автобиография в 5 коротких главах

I

Я иду по улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я падаю в нее.
Я потеряна... Я беспомощна.
Это не моя вина.
Мне нужна вечность, чтобы выбраться.

II

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.
Я делаю вид, что не вижу ее.
Я падаю туда снова.
Не могу поверить — я в том же самом месте,
Но это не моя вина.
Мне по-прежнему нужно много времени, чтобы выбраться.

III

Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я вижу, что она там.
Я все равно падаю... это привычка.
Мои глаза открыты.
Я вижу, где я.
Это моя вина.
Я выбираюсь немедленно.

IV

Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я обхожу ее вокруг.

V

Я иду по другой улице.

Это одна из причин, почему нужно меняться, и ходить «другими улицами». Срывы — это часть процесса, часть пути. Во время срыва можно проанализировать и понять, чего собственно не хватило в этот раз. Что упустил, что недоделал, что сделано спустя рукава. И именно в этом их польза.

Как понять, что вы на грани срыва?

Для этого воспользуемся списком предвестников срыва. При этом помните, что срыв — это не «хоп и сорвался», это процесс. Который протекает по определенным сценариям. Понять, что вы на грани срыва очень просто. Достаточно отнестись к себе чуть более внимательно отслеживая предвестников:

1. Нарастающее напряжение (может проявляться как комок в животе, нехватка воздуха, тяжело дышать).
2. Хочется постоянно ругаться с близким, чтобы была причина для сигареты.
3. Появилась немотивированная обидчивость.
4. Состояние апатии, скуки, подавленности, замкнутости.
5. Начали сомневаться, так ли вам важно оставаться некурящим.

6. Пытаетесь навязывать отказ от курения остальным.
7. Становитесь излишне убеждены в том, что бросили курить навсегда.
8. Эйфория отказа. Теперь мне море по колено. Я точно бросил(а) курить навсегда.
9. Вы слишком сильно реагируете на стрессовые ситуации.
10. Вы чувствуете, что планы на жизнь не реализуются.
11. У вас возникают соблазнительные мысли закурить.
12. Вы считаете, что свои проблемы неразрешимыми.
13. Вы становитесь легко возбудимы, вас раздражают друзья, семья, люди вокруг.
14. На вас находят периоды растерянности.
15. Вас легко разозлить.
16. Вы начинаете винить вещи, места, обстоятельства.
17. Вы теряете свой жизненный ритм.
18. На вас находят периоды глубокой депрессии.
19. У вас появилась жалость к себе.
20. Вы фантазируете о курении.
21. Вы начинаете оправдывать курение.
22. У вас появилось много злости.
23. Вас захватывает одиночество, крушение надежд, злость.
24. Вы начинаете посещать места курения.
25. Вы начинаете чаще обычного употреблять алкоголь.
26. Целенаправленно ищите ситуации способствующих курению.
27. Оживленно разговариваете о курении, о том, как это было здорово.
28. Вы начинаете переедать.
29. Быстрая смена настроения, либо деятельности.
30. Чего-то не хватает, но чего непонятно.

Помните, что срыв возможен, так как курение – это привычная модель поведения. Поэтому стоит запланировать план Б.

Аудио-комментарии к шагу

[Вы можете прослушать дополнительные комментарии к этому шагу нажав на эту ссылку.](#)

Задание

Напишите результаты задания в комментариях к записи.

1. Напишите свой план Б. Что вы будете делать, если поймете, что находитесь на грани срыва? Как сможете поддержать себя и где найти помощь?
2. Ответьте, пожалуйста, на [пару вопросов по этой ссылке](#), помогите мне сделать курс еще лучше.

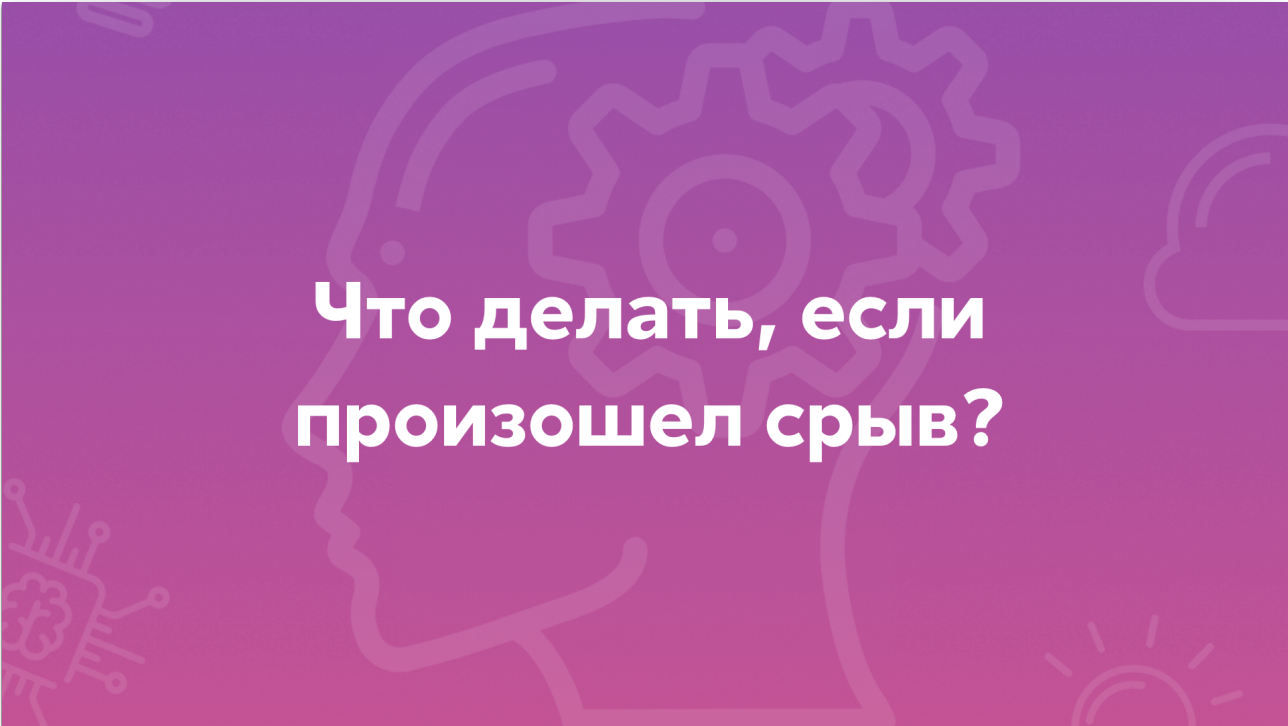
Помните, ваша жизнь – это ценность. Курение же не дает вам ценить ее в полной мере. Удачи вам на пути к свободной жизни без зависимостей.

Что делать, если вы сорвались и закурили

Читайте этот раздел только если вы сорвались. Это очень важно, потому что зачастую этот раздел воспринимают, как «разрешение» к срыву, а это не так.

1. Не обвиняйте себя и не занимайтесь самобичеванием.

Из-за обвинений вы только усугубите свое состояние. Так как в ответ на подобные эмоции у вас усиливается желание закурить, и шансы на то, чтобы не сорваться окончательно значительно снижаются. Мало того, потом еще и начать тяжелее.



Что делать, если
произошел срыв?

2. Не катастрофизируйте.

Это действительно не катастрофа, вы просто остановились на обочине, чтобы собраться с силами и мыслями. Но и не стоит недооценивать срыв. В среднем курильщик делает 5-6 серьезных попыток, прежде чем окончательно бросить. Это не

точка невозврата, это не значит, что придется начинать все заново. Вы в любом случае уже на шаг ближе к отказу.

3. Попросите поддержки близких или в нашем сообществе.

С возможным разочарованием и чувством вины проще справиться не одному. Подробнее о поддержке читайте в 10-м шаге. Наши сообщества:

- [Instagram](#)
- [Сайт](#)
- [Форум](#)
- [Чат в telegram](#)

4. Избегайте триггеров

Сразу после срыва они усиливают тягу и риск вернуться к употреблению. Подробнее о триггерах можно прочитать в 9-м шаге. Имейте под рукой план Б, который поможет вам справиться в критической ситуации.

5. Проанализируйте свой срыв с помощью вопросов:

- Как вы могли понять, что идете к срыву за месяц, за неделю, за день до него?
- Как вы себя чувствовали за месяц, за неделю, накануне и в день срыва?
- Что происходило, когда вы сорвались?
- Боролись ли вы с желанием закурить?
- Что было за и против срыва?
- Что вы сделали, чтобы предотвратить срыв?
- Что вы могли бы сделать, но не сделали?
- Что вы рассчитывали получить от курения?
- Что вы получили? Надолго ли?
- Какие минусы вы получили?
- Какие плюсы вы получили?

Ответив на вопросы, вы сможете увидеть ситуацию по-другому.

6. Подумайте, что нужно вы изменить во время следующей попытки, чтобы срыв не повторился. Это будет ваш план «Б».

Ответы и план лучше записать в отдельный файл на телефоне или бумаге. Чтобы они всегда были под рукой.

Вы можете сделать этот мир чище

Для вас план бросающего курить абсолютно бесплатен. И это мой вклад в оздоровление нации. Но для меня он совсем не бесплатен: время, траты на художника, дизайнера, редактора, хостинг, распространение плана, собственную учебу, личную терапию и многое другое.

Распространение плана в итоге выходит самым дорогим. Но я не прошу у вас денег, я прошу другого.

Сделайте так, чтобы в этом мире курило, как можно меньше людей. Перешлите план своим друзьям и знакомым. В свою очередь они помогут своим знакомым. Запустите машину изменений в своем окружении.

Это как закон малых изменений в окружении индивидуума. Когда с подачи одного человека начинаются колоссальные изменения в его окружении. Иницилируйте их, сделайте свое окружение еще лучше, помогите им стать некурящими.

Вы можете сделать это просто отправив ссылку на книгу своим друзьям и знакомым. Или просто расшарив ее в своих социальных сетях.

Вы поможете не только им, но и себе. Чем меньше курильщиков в вашем окружении, тем меньше шансов закурить у вас.

Большое вам спасибо за это.

Личная поддержка

Не у всех получается бросить курить. И дело не в способах, все они рабочие. Дело в:

1. Сопутствующих зависимости моментах.

Отсюда у большинства такое большое кол-во неудачных попыток отказаться от сигарет.

По исследованиям у ~70% зависимых наблюдается сопутствующие расстройства — тревожность, депрессия, ПТСР, ОКР и др.

Все они вызывают много чувств и много внутреннего напряжения, которые человек и закуривает/запивает/заедает. С ними нужно работать отдельно. Тогда и бросить курить будет очень просто.

2. Или в отсутствие поддержки

Порой нам действительно не хватает вовремя сказанных слов, которые не просто поддержат, но и помогут взглянуть на ситуацию с новой стороны. И через это бросить.

3. Нехватке времени разобраться самому

Не смотря на то, что я собрал все возможные материалы в одном месте, в этом тоже нужно разбираться, тратить время. А оно ограничено. И зачастую проще и эффективнее получить информацию из первых рук.

4. Вторичных выгодах

Да-да, бросить курить не получается в том числе из-за вторичных выгод. Так как курение может быть нам в чем-то выгодно. Например, достаточно часто встречается такое, что женщина не хочет рожать в отношениях. И курение становится для нее убедительной причиной не делать этого, не смотря на давление окружения. И таких вариантов очень много.

Все это вы можете проработать в личной работе со мной.

Важный момент. Отказ от зависимостей — это ОДНА из моих специализаций. Я работаю с тревогой, самооценкой, депрессией, ОКР, расстройствами пищевого поведения, прокрастинацией, перфекционизмом и многим другим. И я подхожу к отказу от курения комплексно, рассматривая ситуацию в целом. Поэтому работа будет вестись не по принципу «Здесь болит? Тогда вот вам обезболивающая таблетка».

Записывайтесь на консультации через: [WhatsApp](#), [Telegram](#), [Insstagram](#).

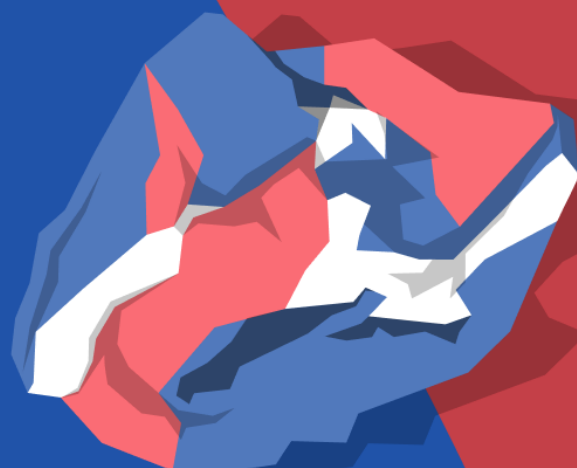
Кроме того, у меня есть для вас уникальное предложение, 5 консультаций по цене одной. [Подробнее по ссылке](#). Предложение актуально на 23.05.2021. И может закончиться в любой момент.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

К ПЛАНУ БРОСАЮЩЕГО КУРИТЬ

12

ШАГОВ



НЕКУРИМ.РФ

@KNYAZEV.SV

СЕРГЕЙ КНЯЗЕВ

Рабочая тетрадь плана бросающего курить

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_____
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 вы найдете в [конце рабочей тетради](#)):

1. Продолжать курить. Мои аргументы «за» и «против» курения.

“За” продолжение курения:

“Против” продолжения курения:

2. Бросить курить. Что вы приобретете и потеряете, когда бросите. Ваши аргументы «за» и «против» отказа от курения.

Что вы приобретете:

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.

Мои ценности:

[illegible]

Сергей Князев

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:

Желательно, чтобы цели совпадали с вашими ценностями (Для чего вам нужен этот результат? Как сочетается и не противоречит ли эта цель вашим внутренним смыслом?) 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. Закройте глаза. Представьте себе ситуацию, при попадании в которую вы испытываете чувство страха. Представляйте на протяжении минимум 10 секунд. Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Какие эмоции он вызывает. Как

отражается в теле. Рассмотрите страх подробнее. И скажите вслух “я боюсь”.

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

Седьмой шаг

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

Метод Князева

1. Оцените силу желания по 10-ти бальной шкале. 0 - слабое, 10 - максимально сильное. Это поможет дистанцироваться от него, не сливаясь с ним.
2. Помните, что влечение – это не вы. Это симптомы выздоровления. Вы не можете приказывать им уйти, но можете выбирать как реагировать. Закурите вы при этом или нет, они все равно пройдут. И чем меньше вы будете бороться с влечением, тем слабее они будут становиться.
3. Примите свое влечение. Это ваш опыт. Вы можете назвать желание каким-нибудь словом, например: накатывает, волна идет, началось. И всякий раз, когда у вас будет начинаться влечение, назовите его.
4. Сфокусируйтесь 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 спешите покупать пачку сигарет, острое желание обычно длится всего несколько минут и проходит вне зависимости от того, закурили вы или нет.

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

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

П — пить воду. Сделайте медленный глоток, подержите воду во рту, почувствуйте 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:

Список людей, у которых я могу найти поддержку:

- ## Одиннадцатый шаг

Список привычек и изменений, которые я внедрю в свою жизнь:

[illegible]

Мой план Б, если я подойду близко к срыву:

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.

Пример выполнения задания из четвертого шага

Аргументы за курение

- Помогает справиться с сильными эмоциями (на деле подавить) - это гнев, тревога, злость, волнение, одиночество, восторг, эйфория;
- Помогает переключиться на отдых
- Помогает сконцентрироваться
- Создаёт некоторую интимность в разговоре с друзьями
- Помогает сконцентрироваться;
- Закрыться от реальности, уйти от неприятного разговора.

Аргументы против курения

- Физическая слабость;
- Постоянное напряжение;
- Переживания по поводу «невозможности» покурить в различных ситуациях;
- Чувство вины перед детьми
- Непроживание эмоций, и их подавление. А-ля постоянный прием обезболивающих;
- Соответственно, забивание на эмоции => не решение проблем и задач (закуривание, заедание) => новые эмоции по этому поводу => не решение (закуривание, заедание) } бег на месте;
- Нет сил для физических нагрузок;
- Из-за закуривания эмоций меньше желаний;
- Высокий риск развитие болезней на почве курения;
- Приходится прятаться от людей, чтобы покурить;
- Благодаря курению я потерял(а) Но лет жизни;
- Когда нет сигареты, ощущение паники, страха, раздражения;
- Без сигарет теряю чувство концентрации;
- Финансовые затраты на сигареты/стики/жигу;
- После сигареты становлюсь вялой, медленной, делаю все минимум в два раза медленнее, соответственно МИНИМУМ в два раза меньше;
- С утра чувствую ощущение разбитости, напряжения, будто и не было отдыха;

Плюсы отказа от курения

- Без сигарет восстановится мое дыхание
- Будет больше энергии
- Снизится напряжение в теле
- Вероятность болезней в будущем кратно снизится
- Сон со временем станет лучше и качественнее;
- Освободится огромное количество времени от курения и мыслей о нем
- Энергии станет больше
- Не будет необходимости отвлекаться на сигареты во время любого процесса;
- Вполне можно сэкономить порядка 30000 - 50000 р. в год;
- Отказ от курения вернёт уважение к себе
- Я снова поверю в себя и свои силы
- Я в большей степени возьму ответственность за собственную жизнь,
- Я начну заново учиться справляться с задачами, трудностями, проблемами, своими эмоциями, научусь со времени больше слушать и понимать себя, свои потребности, свои желания,
- Смогу заниматься спортом.
- Буду вести более активный образ жизни.

Минусы отказа от курения

- Первое время, думаю, будет не хватать костыля, который 10 лет выручал при каждой «опасности», будет не хватать «поддержки» в приятных беседах за кофе или чашкой чая, «спутника» в длинной дороге, «стопора», который говорит «тихо, тихо, успокойся, не думай об этом, пока тебя не порвало на части, или пока голова не взорвалась, на затынись»;
- Необходимо будет научиться справляться с собой, ладить с собой, со своими эмоциями, слышать свои потребности;
- Выход из зоны комфорта будет сопряжён определённым усилием.

Наша жизнь создается в моменты принятия решений. Примите решение стать свободным от курения и действуйте, не смотря на сопротивление мозга: «тебе страшно, у тебя не получится, в следующий раз». Следующий раз будет много позже. И вы это знаете.

Просто действуйте!