

3 способа как бросить курить раз и навсегда

О том, как бросить курить, написано столько, что человеку, решившему избавиться от этой вредной привычки, сложно выбрать для себя правильный способ бросить курить.

Ну а теперь о том, как бросить курить:

- В этой инструкции я расскажу историю человека, который начал курить в 8 классе и этот период длился до 42 летнего возраста. Эта историю, хочу рассказать про себя, так как к 40 годам я уже выкуривал каждый день по 2 пачки сигарет. До этого бросал, где-то раза 3-4, но продержавшись от нескольких месяцев до 1 года, снова срывался и начинал курить так же, как и прежде.
- В этой книге я не собираюсь давать тех советов, которые дают различные авторы на многих интернет сайтах и платных книгах, так как большинство из них полная чушь и бестолковщина.

От себя хочу дать хорошие советы, которые обязательно помогут многим читателям этой книги бросить курить раз и навсегда.

Мой рассказ про эти советы, будет в виде рассказа, как бросал курить я сам. Вы узнаете, какие мыслеформы я использовал в такие периоды и как в 100% случаях гарантированно бросить курить.

Итак, процесс бросить курить состоит из нескольких этапов, каждый из которых не менее важен, чем все остальные. Но первый этап из этого списка, наиболее важный, поэтому рекомендую отнестись к нему с особым вниманием. К тому же он не такой уж и сложный.

КАК ЗАХОТЕТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Итак, самое первое правило, Вы должны **ЗАХОТЕТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ**, понимаете, именно **ЗАХОТЕТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ** и **ВСЁ!!!!!!** Больше никаких действий предпринимать не нужно. Но **ЗАХОТЕТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ** Вы должны именно всей душой, а не просто повторить эту фразу и всё. **НЕТ!!!!!!**

Для этого, на досуге просто подумайте, зачем Вам это нужно?! Согласитесь, что в мире кроме сигаретного дыма есть много удовольствий, такие, как: секс, фужер, другой хорошего вина в компании родственников, знакомых и друзей, просмотр смешной комедии, отдых на природе, в конце концов вкусно покушать либо

дома, либо в ресторане, все виды отдыха в том числе и активного. Секс конечно, стоит на самом первом месте и вне конкуренции всех остальных удовольствий.

А теперь обращаюсь к мужской половине человечества, представьте, что это самое лучшее для нас удовольствие, Вы можете потерять или снизить удовольствие от него в силу обычной несостоятельности, которая может наступить уже завтра!!!!!! И это так. Ну не будете же Вы утверждать, что Вы или Ваше здоровье, какое-то особенное.

В общем всё, что Вы должны сделать это ЗАХОТЕТЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ и ПОМНИТЬ И ВСПОМИНАТЬ ОБ ЭТОМ ЧАСТО.

- Этой мыслеформой Вы запустите в своём мозге и в каждой клеточке (да, да это так) своего организма процесс Вашей решительности БРОСИТЬ КУРИТЬ. В этот период Вы можете продолжать курить, но покупая пачку с сигаретами, почаще посматривайте на текстовое предупреждение на ней, которое написано жирным чёрным шрифтом в виде предупреждения, чем и какими заболеваниями грозит эта вредная привычка Вам.
- Если станете часто смотреть на эти предупреждения и вспоминать о том, что Вы хотите бросить курить, то в скором времени, Вы станете смотреть на предупреждающие надписи на пачках сигарет, уже с опаской. И это для Вас будет хорошим подтверждением и сигналом, что Ваш организм УЖЕ ГОТОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

И произойдёт этот переломный момент в Вашей жизни в ближайшее время. Не нужно сразу после таких мыслей бросать курить. Всему своё время. Главное, что организм и Ваше мышление уже готово к этому и мозг уже будут подумывать над тем КАК ТЕПЕРЬ ВСЁ ЭТО СДЕЛАТЬ, то есть какими способами бросить курить.

Так же можете немного продолжить этот процесс перейдя на покупку сигарет с меньшим содержанием никотина и смол. На так называемые «лёгкие» сигареты.

Дальше я предлагаю 3 способа, которые обязательно помогут 90% людей избавиться от этой вредной привычки. И расскажу их на своём собственном примере, чтобы было более понятно.

3 способа бросить курить

СПОСОБ № 1: БРОСАЕМ КУРИТЬ ПОСТЕПЕННО УМЕНЬШАЯ КОЛИЧЕСТВО СИГАРЕТ В ПАЧКЕ

Через некоторое время, когда у Вас в мозгах хорошенько закрепиться мысль и всё Ваше существо поймёт, что **НУЖНО БРОСАТЬ КУРИТЬ**, нужно переходить к самому процессу избавления от никотиновой зависимости.

Этот способ бросить курить достаточно простой и воспользоваться им нужно следующим образом:

Если Вы выкуриваете 1-2 пачки сигарет в день, то теперь, покупая эту норму, Вам нужно каждый день из вновь купленной пачки (пачек), выбрасывать сигареты, начав с одной в день и с каждым днём увеличивая количество выбрасываемых из пачки сигарет на одну больше.

Таким образом, каждый раз доставая сигарету из пачки, чтобы её выкурить, Ваши глаза будут видеть, количество находящихся в пачке сигарет и ваше сознание, само «растянет» их количество на день. И так день за днём, пока не придётся выкинуть все 19 сигарет из вновь купленной пачки.

- После этого выкурив последнюю сигарету, Вам останется только перетерпеть 1-3 дня, чтобы не сорваться и дальше, можете считать, что Вы бросили курить. Но помните о том, что желание покурить ещё длительное время будет время от времени возникать у Вас.
- В эти моменты нужно помнить о том, что это желание длится всего лишь не более 1-3 минут, думаю можно перетерпеть эти минутки, а дальше курить снова не захочется.

Так же в этот момент можно выпить стакан воды и отвлечься чем то от этой мысли.

А самое главное это то, что не нужно никому говорить, что Вы **БРОСИЛИ КУРИТЬ**. Говорите лучше, что Вы просто пока не курите.

Если желание закурить будет сильное, подумайте о том, не жалко ли Вам будет того, времени, когда Вы бросали курить, выкидывая с каждой купленной пачки сигареты? И лучше перетерпеть эти 1-3 минутки и всё будет нормально.

Самые важные правила для всех способов бросить курить, о которых Вы прочитаете в этой инструкции:

- В моменты, когда Вам захочется закурить, не нужно думать о том, что: «Вот сейчас сделаю всего лишь одну маленькую затяжку и всё». Нет и ещё раз НЕТ. Этого не нужно делать. Так как через некоторое время, Вы снова у кого-то попросите дать Вам сигарету, чтобы Вы сделали одну затяжку.
- А дальше, сначала это будет раз в день, затем несколько раз в день, затем Вы станете просить знакомых дать Вам докурить, затем станете просить дать Вам одну сигарету, потом станете «стрелять» их чаще. И в итоге, снова станете покупать сигареты и закурите основательно.
- Конфеты (карамель) и семечки с орешками, которые нужно кушать в моменты, когда захочется покурить, хорошо помогут Вам справиться с вновь нахлынувшим желанием закурить.
- И ещё один Важный совет. Если вдруг нестерпимо захочется покурить, купите самые дешёвые сигареты без фильтра (приму или им подобные) и попробуйте сделать несколько сильных затяжек. Думаю, и даже знаю, что всем станет так плохо, будет и рвота, и сильное головокружение и противнейшее послевкусие во рту, что после этих затяжек Вы поймёте, что курить Вам не только не хочется, но и не будете.

То, что Вы прочитали в предыдущем абзаце, это рассказ о том, как я снова закурив по-новому.

Поэтому, ВСЕГДА ПОМНИТЕ ПРО ЭТИ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ.

СПОСОБ № 2: БРОСАЕМ КУРИТЬ, НАЧИНАЯ КУРИТЬ ПО ВРЕМЕНИ

Этот способ бросить курить я попробовал, после того, как с помощью первого способа, о котором Вы уже прочитали, бросил курить и не курил почти год. Но затем снова возвратился к этой вредной привычке и закурив по-новому, и стал выкуривать сигарет уже больше, чем раньше.

Но в моих мыслях была фраза, что МНЕ НУЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ, которая так и осталась в подсознании с того первого раза, когда я начал бросать курить.

Я дал себе установку, что сейчас покурю месяца три и дальше стану бросать, зная, что мне это не нужно и понимая, что забыл про те ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ, о которых Вы прочитали выше и про которые я

знал сам, но думал, что справлюсь и не начну курить снова, но не смог удержаться.

В общем теперь я решил бросать курить по времени. И начал делать это следующим образом.

Я решил выкуривать сигареты по часам. То есть первую сигарету я выкуривал в 08:00 утра. Вторую выкуривал через 1 час и таким образом, в течение 3 дней я выкуривал через каждый час по 1 сигарете.

Предупреждение: Не нужно специально задавать себе временные рамки типа: «так, сейчас я буду курить через каждый час по 1 сигарете в течение 3 дней». Нет так не нужно. Скажите себе (дайте установку) так: «Попробую так покурить несколько дней, может 3, может больше».

Через некоторое время, а именно через 3-4 дня, точно не помню, по прошествии 1 часа, мне по заданному графику нужно было выкурить сигарету, но мне НЕ ХОТЕЛОСЬ, так как уже накурился сигаретой, выкуренной 1 час назад.

Для меня это стало сигналом, что теперь можно выкуривать по 1 сигарете через каждые 1,5 часа, что я и стал делать в другие 3-4 дня. После которых снова поймал себя на мысли, что, когда настало время (после прошедших 1,5 часа после выкуренной сигареты) курить, мне НЕ ХОТЕЛОСЬ. Я снова увеличил время между сигаретами до 2 часов.

- И таким образом, пока не дошёл до 3 сигарет в день. Выкуривая по 3 сигареты в день это вполне нормальный процесс в плане того, что особой тяги курить не было. Было конечно чувство и желание закурить раньше, но не такое сильное. Терпеть можно. Да и от выкуриваемых сигарет уже начиналось лёгкое головокружение. А сам процесс курения ждал с нетерпением и эти 3 выкуренные сигареты превращались в какой то культ.
- Так курил я, где-то 3-5 дней, пока организм и сознание не привыкло к этой норме потребления никотина. Затем решил уменьшить дозу до 2 сигарет и 1. Вот именно эти дни стали таким небольшим испытанием моей силы воли. Нет, особой тяги выкуривать больше сигарет не было, но оставалась сама ПРИВЫЧКА КУРИТЬ именно утром, когда прогреваю автомобиль и вечером, когда приходил с работы и после ужина на балконе с удовольствием выкуривал сигарету.

Думаю, Вы поймёте, о чём я говорю. Поэтому, когда я решил отказаться от последней сигареты, то есть по факту, РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ ПОЛНОСТЬЮ, я стал ездить на работу на общественном транспорте, а питаться заезжая после работы к родителям. То есть исключил те этапы в моей ежедневной жизни, при которых выкуривал по 1 сигарете. Так я делал ровно 3 дня.

Снова же попытки закурить были, но, как я уже говорил, МЫСЛИ, ЧТОБЫ ЗАКУРИТЬ, ДЛЯТСЯ НЕ БОЛЕЕ 1-3 МИНУТ. Поэтому перетерпеть их можно легко. Выпейте стакан воды и сразу забудете о них, в общем, станет легче.

Самые важные правила для всех способов бросить курить, о которых Вы прочитаете в этой книге:

- В моменты, когда Вам захочется закурить, не нужно думать о том, что: «Вот сейчас сделаю всего лишь одну маленькую затяжку и всё». Нет и ещё раз НЕТ. Этого не нужно делать. Так как через некоторое время, Вы снова у кого-то попросите дать Вам сигарету, чтобы Вы сделали одну затяжку.
- А дальше, сначала это будет раз в день, затем несколько раз в день, затем Вы станете просить знакомых дать Вам докурить, затем станете просить дать Вам одну сигарету, потом станете «стрелять» их чаще. И в итоге, снова станете покупать сигареты и закурите основательно.
- Конфеты (карамель) и семечки с орешками, которые нужно кушать в моменты, когда захочется покурить, хорошо помогут Вам справиться с вновь нахлынувшим желанием закурить.
- И ещё один Важный совет. Если вдруг нестерпимо захочется покурить, купите самые дешёвые сигареты без фильтра (приму или им подобные) и попробуйте сделать несколько сильных затяжек. Думаю, и даже знаю, что всем станет так плохо, будет и рвота, и сильное головокружение и противнейшее послевкусие во рту, что после этих затяжек Вы поймёте, что курить Вам не только не хочется, но и не будете.

СПОСОБ № 3: БРОСАЕМ КУРИТЬ, ПРОБУЕМ ПЕРВЫЕ ДВА СПОСОБА И БРОСАЕМ СРАЗУ

Как Вы уже поняли, после предыдущего способа я снова через несколько месяцев закурив. Этот период продлился недолго, где-то месяцев 5, может меньше. Я снова стал курить «Лёгкие» сигареты и решил попробовать не курить по очереди первыми двумя способами. Попробовал их по очереди каждый, но не получилось.

Дальше я стал так же курить, но с каждой выкуриваемой сигаретой, думая о том, что мне это не нужно и, что я хочу бросить курить снова, но уже окончательно, помня о всех **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯХ**.

Чтобы реализовать этот способ лучше найти для его начала подходящее время, когда Вам самим не захочется курить. Хороший день для начала этой задумки будет следующий день после, какого-либо праздника, когда Вы изрядно выпили спиртного, вдоволь накурились и на другой день, даже не можете думать про алкоголь и сигаретах.

Как говорится самое время. В общем такой день как-то случился у меня, и на следующий день мне не хотелось ни выпить ни курить, на второй день курить так же не хотелось и я понял. Что нужно бросать эту привычку раз и навсегда, помня о том, что уже в этот раз по очереди пробовал первые два способа, но у меня ничего не получилось.

В общем, купил я семечек, орешков и в моменты, когда желание закурить было сильным, начинал заглушать эту тягу семечками и орешками, поедая их. А ещё перестал выходить с друзьями и знакомыми на улицу, когда они выходили туда, чтобы покурить. Потом стал выходить, но покупал себе вместо сигареты мороженное, которое поедал, пока они курили.

Так было не более 1-2 недель, затем желание выкурить сигарету появлялось всё реже и реже. При этом способе бросить курить нужно помнить о том, что самый важный и ответственный период — это продержаться и не курить 1-2 недели, где первая неделя самая ответственная.

И после этого нужно помнить про те правила, которые нужно первое время соблюдать. Пишу их в очередной раз после этого третьего способа избавиться от никотиновой зависимости, чтобы Вы **ЧЁТКО ИХ ВСЕ УСВОИЛИ И СОБЛЮДАЛИ ВСЕГДА!!!!!!**.

Самые важные правила для всех способов бросить курить, о которых Вы прочитаете в этой книге:

- В моменты, когда Вам захочется закурить, не нужно думать о том, что: «Вот сейчас сделаю всего лишь одну маленькую затяжку и всё». Нет и ещё раз НЕТ. Этого не нужно делать. Так как через некоторое время, Вы снова у кого-то попросите дать Вам сигарету, чтобы Вы сделали одну затяжку.

- А дальше, сначала это будет раз в день, затем несколько раз в день, затем Вы станете просить знакомых дать Вам докурить, затем станете просить дать Вам одну сигарету, потом станете «стрелять» их чаще. И в итоге, снова станете покупать сигареты и закурите основательно.
- Конфеты (карамель) и семечки с орешками, которые нужно кушать в моменты, когда захочется покурить, хорошо помогут Вам справиться с вновь нахлынувшим желанием закурить.
- И ещё один Важный совет. Если вдруг нестерпимо захочется покурить, купите самые дешёвые сигареты без фильтра (приму или им подобные) и попробуйте сделать несколько сильных затяжек. Думаю, и даже знаю, что всем станет так плохо, будет и рвота, и сильное головокружение и противнейшее послевкусие во рту, что после этих затяжек Вы поймёте, что курить Вам не только не хочется, но и не будете.

Вот такие вот три способа, которые помогли и мне и моим знакомым бросить курить раз и навсегда. И помните о том, что отговорки, типа: «ну я же нервничаю, ну у меня же плохой период в жизни и т.д. обычные отговорки слабаков.

А что Вы думаете, некурящие люди не нервничают, у них нет плохих периодов в жизни?

Во-вторых, у меня есть несколько знакомых, которые курили с 5 класса до 43 летнего возраста и не переставая, которые говорили, что они со своим огромным стажем просто никогда не смогут бросить курить. **НО ВСЕ ОНИ БРОСИЛИ И УЖЕ ДАВНО НЕ КУРЯТ**, а главное гордятся, что смогли это сделать.

Рекомендую несколько раз прочитать советы этой книги, чтобы эта информация отложилась у Вас в Вашем подсознании.

Предупреждение:

- Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.
- Вся информация этой книги — это личное мнение авторов.
- В руководстве использованы личные материалы автора и картинки с других интернет ресурсов. Использование в любом виде материалов этой книги строго запрещено.

Предупреждение

- Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой инструкции лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.
- Вся информация этой инструкции — это личное мнение авторов.

ВНИМАНИЕ! Информация, опубликованная во всех инструкциях на этой странице, является справочной и не является руководством к действию. Помните, что по любым вопросам следует консультироваться с соответствующим специалистом, учитывать свои финансовые возможности и финансовые возможности других людей, а также, собственное состояние здоровья и состояние здоровья, и имеющиеся заболевания и ограничения по здоровью других людей, к которым вы будете применять то, о чем прочитали во всех инструкциях на этой странице! Мнение автора инструкции может не совпадать с мнением читателей.

ИНТЕРЕСНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Хотите узнать:

- «Как зарабатывать от 1000 руб. в сутки».
- «Как найти работу с высокой зарплатой».
- «Как заставить работодателя выбрать ваше резюме»

3 инструкции из списка выше и Подарок, вы можете получить вот здесь <https://job-vacancy.ru/3-instrukcii-po-1-cene/>

А если вы автомобилист, то должны получить **5 инструкций** от наших партнеров, которые продаются в этой статье <https://spasbit.ru/2-instrukcii-po-1-cene-i-podarok/>

А здесь <https://mega-business.ru/12-instrukcij-po-1-cene/> получите **15 инструкций**, в которых обнаружите много интересной информации на разные случаи жизни.