



Анна Бианка

Брось
КУРИТЬ!!!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОЙ

ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ



50
утраженных

Уроки
по системе

**Аллена
КАРРА**



Школа успеха (АСТ)

Анна Бианка

**Уроки по системе Аллена Карра.
50 упражнений. Как избавиться
от любой вредной привычки**

«Издательство АСТ»

2013

УДК 159.9
ББК 88.6

Бианка А.

Уроки по системе Аллена Карра. 50 упражнений. Как избавиться от любой вредной привычки / А. Бианка — «Издательство АСТ», 2013 — (Школа успеха (АСТ))

ISBN 978-5-17-077255-1

Система Аллена Карра уже помогла миллионам людей отказаться от алкоголя и сигарет, избавиться от лишнего веса и вредных привычек, забыть о своих страхах и комплексах, начать новую жизнь – счастливую и успешную. Но очень часто читателям не хватает упражнений, которые помогли бы лучше освоить эту систему. В этой книге – как раз необходимые многим и многим упражнения! В книге вы найдете краткое изложение системы Аллена Карра, а главное – множество упражнений, которые помогут вам избавиться от любой вредной привычки! Читайте – и будьте свободны!

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-077255-1

© Бианка А., 2013
© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Вступление. Аллен Карр и его «Легкий способ». Как и почему это работает?	6
История глобального обмана и его разоблачения	6
Ваш собственный мозг – лучший лекарь и лучшее лекарство	8
Эта книга-тренинг построена так, чтобы вы получили от нее максимум пользы и удовольствия	11
Фундамент здоровой, свободной личности: вы его постройте!	13
Трудно решиться? Тогда – просто начните читать!	14
Глава 1. Смотрим правде в глаза. Как распознать, не находитесь ли вы в плену зависимости	15
Самые типичные отговорки. К каким из них прибегаете вы?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анна Бианка
Уроки по системе Аллена Карра.
50 упражнений. Как избавиться
от любой вредной привычки

© Бианка А., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

* * *

Вступление. Аллен Карр и его «Легкий способ». Как и почему это работает?

История глобального обмана и его разоблачения

Редкий человек на вопрос о том, хотел бы он избавиться от вредных привычек, ответит «нет». Умом мы все понимаем, что во вредных привычках – будь то курение, пристрастие к алкоголю, перееданию, компьютерным и азартным играм, или, к примеру, в странной потребности грызть собственные ногти – нет ничего хорошего. Что привычки эти мешают, а не помогают жить, и очень часто разрушают и здоровье, и судьбу.

Но вот избавиться от этих пристрастий, портящих жизнь, решаются немногие. Почему? Неужели это так трудно?

«Да, трудно, – ответят очень многие, может, даже каждый второй. – Это очень, очень трудно, практически невозможно. Именно поэтому я и не могу избавиться от вредной привычки. Мне это не по силам. Она сильнее меня. Я даже пытался избавиться, и не раз, и у меня ничего не вышло. Поэтому лучше уж я смирюсь и оставлю все как есть».

Вы тоже так считаете? Узнаете себя? А теперь представьте, что к вам подходит человек, который избавился от многолетней и очень сильной вредной привычки – причем избавился легко, безо всяких трудностей и проблем. И этот человек говорит вам: «ВАС ОБМАНУЛИ!»

«Вас обманули, – говорит он, – вам внушили, что избавиться от вредной привычки очень трудно. Вам просто ПРОМЫЛИ МОЗГИ! И в результате такого промывания вы стали верить, что вредная привычка сильнее вас. Причем вера эта в вас настолько сильна, что никакие доводы разума ее не могут опровергнуть. И вы продолжаете мучить себя – неизвестно чего ради. Тогда как на самом деле избавиться от вредной привычки – ЛЕГКО!»

Вот таким человеком, открывшим многим людям глаза на правду о вредных привычках, и стал Аллен Карр. Не врач и не психолог, а бухгалтер, правда, не совсем простой, а весьма преуспевающий, в течение тридцати трех лет (с 15 до 48-летнего возраста) страдавший от страшного пристрастия к никотину. Он был не просто заядлым курильщиком, а ужасающе заядлым: выкуривал по сотне сигарет в день. Курящие знают, что это невообразимо огромное количество. Его просто никто и никогда не видел без сигареты во рту. Не прикурив, он не мог справиться ни с одним делом: ни поговорить по телефону, ни вернуть лампочку. Не случайно, когда Карр все же бросил курить, его друзья и знакомые говорили: «Если уж он смог бросить – то каждый сможет».

Да, он тоже долгие годы мучился от своей вредной привычки и безуспешно боролся с ней. Да, ему были знакомы периоды черной депрессии после отказа от курения – это именно то, чего боятся курильщики, вернее, то, почему они боятся бросать курить. Да, он бросал сигарету, а потом брался за нее снова, несмотря на все доводы разума, говорящие о смертельной опасности этой привычки, и о том, что тратить столько денег на сигареты – неразумная, и даже преступная расточительность. Да, все это нисколько не действовало – он продолжал курить!

И так продолжалось до того прекрасного момента, когда он словно нашел в собственном мозгу некую «волшебную кнопку». И эта «кнопка» вдруг поставила мозги на место. И полностью прояснила ситуацию, когда стало ясно, что курить больше незачем. И тогда Аллен Карр докурил свою последнюю сигарету, однозначно поняв, что это – последняя. И что курить ему не захочется больше никогда. И действительно не захотелось больше никогда! И не было мучительного процесса отвыкания с черной депрессией. Напротив, была радость: «Ура! Я больше

не курю!» И было наслаждение удивительным процессом вновь обретаемого счастья бытия без рабской зависимости от сигареты.

Ваш собственный мозг – лучший лекарь и лучшее лекарство

Никакой «волшебной кнопки», конечно же, нет. Да, метод Аллена Карра кажется волшебным – но в нем нет ни чуда, ни мистики. Он вполне научно объясним и годится для массового применения. Что подтверждается и потрясающим успехом его книг, и успешной работой большого количества клиник во всем мире, где избавляют от никотиновой зависимости по методу Аллена Карра. Эффективность работы этих клиник составляет 95 %. То есть всего лишь 5 % людей, обратившихся туда за помощью, в итоге так и не смогли бросить курить. Ни один другой метод избавления от зависимостей не может похвастаться таким рекордно низким показателем неудач.

Поборов вредную привычку и разработав свой «Легкий способ», Аллен Карр помог множеству людей во всем мире. Исцеленные пациенты боготворили его. Его первая книга, написанная в 1985 году, которая так и называется – «Легкий способ бросить курить» – ежегодно переиздавалась огромными тиражами и долгие годы остается в списке мировых бестселлеров.

Затем последовали и другие бестселлеры, вышедшие из-под пера Аллена Карра, главные из которых – «Легкий способ бросить пить» и «Легкий способ сбросить вес». И эти книги тоже помогли множеству людей во всем мире.

В чем же загадка, где ключ к «Легкому способу» – и если это не магия и не волшебство, то что?

Это верно найденный, продуманный, очень эффективный подход к избавлению от любого рода зависимостей. Подход, суть которого можно сформулировать так: все, что с нами происходит, имеет причины и берет начало в нашем сознании. И лишь внеся необходимые перемены в сознание, можно изменить свою реальность. Только так, и никак иначе. Без этого не действуют никакие волшебные таблетки, чудо-доктора и суперсовременные научные методы.

Ваш собственный мозг – это и есть и самый лучший лекарь, и самое лучшее лекарство. Нужно только научиться правильно им пользоваться. Никто это не сделает за вас! Но вы это можете сделать.

Казалось бы, мысль не новая... Но все дело – в правильности подхода. Аллен Карр как раз и раскрывает нам тайны этого правильного подхода к перестройке собственного сознания. И в итоге вы вдруг видите открытую дверь, выводящую из того лабиринта, в котором долго и безуспешно блуждали годами. Вы уже думали, что не выйдете никогда, ведь это так трудно, почти невозможно... И вдруг дверь открылась прямо перед вашими глазами, и вы с удивлением обнаружили, что выйти из лабиринта, оказывается, очень легко! Вам остается только удивляться и сокрушаться, почему же вы не сделали этого раньше.

Прежде всего Аллен Карр разоблачает те заблуждения, которые привели к возникновению у нас вредных привычек. Да, вредные привычки возникают всегда по ошибке! Это – результат заблуждений, иллюзий и обмана.

Существует три типа заблуждений, на которых, как на трех китах, держится любая вредная привычка.

Первый тип заблуждений: нам кажется, что вредная привычка дает нам что-то хорошее. Иначе мы бы никогда не пристрастились к ней.

Так, в случае с курением нам кажется, что сигарета придает нам силы и мужественности (а женщинам – опытности, искушенности), помогает справиться со стрессом, успокоиться, увереннее чувствовать себя... Тогда как на самом деле все обстоит совсем наоборот.

Второй тип заблуждений: нам кажется, что вредная привычка доставляет нам удовольствие.

И это не более чем самообман: какое удовольствие в том, чтобы вдыхать отвратительный ядовитый дым? Или чтобы насилловать свой организм избыточным количеством пищи, совершенно ему, организму, не нужной? В этом не только нет удовольствия – это крайне неприятные, дискомфортные ощущения с еще более неприятными последствиями.

Третий тип заблуждений: нам кажется, что, отказываясь от вредной привычки, мы потеряем что-то важное, от чего будем страдать всю оставшуюся жизнь.

Мы будем страдать лишь в том случае, если верим в то, что чем-то жертвуем, отказываясь от вредной привычки. Если же мы поймем, что на самом деле ничего не теряем, а приобретаем очень многое – мук отказа не будет, ни физических, ни психологических. Да, такова сила нашего сознания: во что мы верим – то с нами и происходит.

Почему же и от чего же возникают эти заблуждения, которым подвержено большинство людей – ведь те или иные вредные привычки есть почти у всех? Аллен Карр называет это **«промыванием мозгов»**. Да, наше окружение, социум, средства массовой информации и реклама промывают нам мозги, начиная с самого детства. В обществе сложилось определенное отношение к курению. Ребенок видит, что взрослые курят, а может, курят и родители. Ребенку кажется, что это нормально и правильно, и более того – это признак взрослости. Реклама внушает, что курить – это круто, престижно, что курящий человек привлекателен, что курение является непременным атрибутом успеха. Ребенок не может отнестись к этому критично. Он еще не понимает, что взрослые стали жертвой ошибок и заблуждений, и что такая же участь уготована ему. **«Промывание мозгов» действует на всех и повсеместно!**

Есть и ситуации, когда заблуждения возникают не по причине чьего-то влияния, а из-за собственных **ошибочных выводов**. Например, нам кажется, что лишний кусок торта помогает справиться со стрессом, компьютерная игра – расслабиться, а, к примеру, кусая губы, мы начинаем меньше нервничать и легче принимаем правильные решения. Но как только мы серьезно разберемся, так ли это – то непременно придем к выводу: **и это тоже – самообман**.

Разоблачив обманы и самообманы, осознав, что вредные привычки ничего вам не дают, но очень много отнимают – здоровья, уверенности, сил, удачи, денег, наконец – вы преодолеете промывание мозгов, и найдете ту «волшебную кнопку», которая «отключает» вредную привычку навсегда.

Скептики, вас это не убеждает? Вы по-прежнему уверены, что от по-настоящему вредных привычек избавиться очень трудно? Что в жизни вообще не бывает легких путей? Но истина состоит в том, что «Легкий способ» Аллена Карра помогает даже самым отъявленным скептикам.

Вы можете сказать: а как же зависимость – та самая физическая зависимость от никотина и других химических веществ? Ведь, как ни крути, зависимость преодолеть трудно, разве не так?

Да, зависимость действительно существует. Но она сильна и неодолима лишь настолько, насколько мы сами верим в ее силу. Да, речь идет опять же о приоритете сознания: насколько мы позволяем зависимости вторгнуться в наше сознание, настолько она и властна над нами. О том, что зависимость от химических веществ – это еще не самое главное, свидетельствует тот факт, что все вредные привычки имеют схожую природу: так, тяга игромана к рулетке столь же неодолима, как тяга курильщика к сигарете, хотя в первом случае отсутствует воздействие каких-либо веществ. Веществ нет, а зависимость есть! Так где эта зависимость – в веществах или в мозгу? **Однозначно: в мозгу.**

И если очистить мозг от поработившей его зависимости – то тело очищается от последствий наркотических и прочих веществ гораздо легче и быстрее, причем очищается навсегда, и

желания снова прибегнуть к данным веществам не возникает. Это касается даже сильных наркотических веществ, от которых невозможно отказаться без определенной ломки. Никотин – тоже наркотик, хоть и довольно слабый, зависимость от него тоже возникает, но победить эту зависимость не так трудно – конечно же, при условии, что начнете вы с перемен в сознании, с преодоления множества заблуждений и страхов, связанных с отказом от курения, а главное – с преодоления последствий «промывания мозгов», которому подвергается большинство человечества в современном обществе.

Эта книга-тренинг построена так, чтобы вы получили от нее максимум пользы и удовольствия

Аллену Карру понадобилось 33 года, чтобы прийти к своему методу и наконец бросить курить. Но он сделал бесценный подарок всем нам, ведь благодаря ему мы с вами можем прийти к желаемому результату гораздо быстрее. К сожалению, автор всемирно известного «Легкого способа» скончался в возрасте 70 лет от рака легких. Скептики, вы разочарованы, и говорите, что это не воодушевляет вас на то, чтобы бросить курить? Но вот вам еще факт: отец Аллена Карра, очень здоровый от природы мужчина, также был заядлым курильщиком, и умер от рака легких в возрасте 50 лет. Сын не стал следовать примеру отца и отказался от курения. Наверняка именно этот отказ подарил ему те двадцать лет жизни, на которые он пережил отца. Но, конечно же, 33 года беспощадного издевательства над своим организмом не могли пройти даром. И если бы Аллен Карр смог бросить курить раньше, наверняка он прожил бы дольше. Его судьба заставляет нас задуматься о том, что стоит быть благоразумнее, и отказаться от вредных привычек как можно скорее.

Может быть, вам кажется, что эта книга является очередным «промыванием мозгов»? Нет, это не так. В ней никто вас не будет ни к чему принуждать. Здесь вы не найдете нравоучений о том, что курить (пить, играть, объедаться и т. д.) вредно и опасно для здоровья. Вы и сами все это знаете. Но это знание не избавило вас от вредных привычек.

Как же и благодаря чему книга может избавить вас от них?

- Книга дает информацию о сути и механизме действия вредных привычек, что уже не так мало. Собственно, эффект от книг Аллена Карра основан именно на работе заложенной в них информации такого рода.

- В книге заложен механизм, который, как надеется автор, позволит информации, помогающей избавиться от вредной привычки, работать намного быстрее и эффективнее. Этот механизм действует благодаря практическим заданиям, которые необходимо выполнять по мере чтения. Ведь это не просто книга, это книга-тренинг.

- А главное, что книга дает вам стройную систему, позволяющую не только избавиться от вредных привычек, но и перевести себя и свою жизнь на новые рельсы, став здоровым и счастливым человеком. Ведь вредные привычки – это лишь внешние показатели общего неблагополучия. Мало их просто выкорчевать. Надо еще и оздоровить почву и «засеять» ее культурными растениями.

Каждый из нас знает, что человек – не механическое устройство, где все проблемы решаются нажатием кнопки или поворотом гаечного ключа. Мы не можем просто взять и «отключить» вредную привычку – для этого нужно, во-первых, подготовить почву, а во-вторых, произвести комплексные перемены на всех уровнях человеческого существа. Эти уровни – наше мышление, сознание, наше эмоциональное, душевное состояние, наши подсознательные убеждения, наше отношение к самим себе и к миру.

Да, чтобы избавиться от вредных привычек, вам придется измениться, и измениться основательно!

Но пусть вас не пугает это.

Во-первых, это перемены к лучшему.

А во-вторых, книга построена так, чтобы перестройка и отказ от вредных привычек не только не был для вас трудным, но даже приносил удовольствие.

Да, настройтесь позитивно и приготовьтесь получать радость и удовольствие от предстоящей работы!

Вам не придется напрягать силу воли. Вам вообще не придется напрягаться и страдать. Волевой метод отказа от вредных привычек не работает – это неоднократно проверено. Все, что от вас требуется – внимательно читать и выполнять упражнения.

И все. Больше ничего!

Упражнения, которые даны в этой книге, помогут вам:

- *стать свободным – эмоционально и ментально – от всех зависимостей и вредных привычек;*
- *выявить и устранить причины болезни, а вместе с ними – и саму болезнь (ведь любая зависимость и есть не что иное, как болезнь).*

Эти упражнения не сложны, они доступны всем, кто по-настоящему захочет достичь цели – избавиться от вредных привычек.

А когда дочитаете до конца, выполнив все практические задания – проверьте себя: хочется ли вам продолжать следовать вредной привычке?

Не удивляйтесь, если выяснится, что вас больше не тянет к ней.

Вредная привычка – это нечто неестественное. Именно поэтому при правильном подходе отказаться от нее легко. А вот заставить себя следовать вредной привычке – то есть делать нечто неестественное для человека вообще и для себя лично – могут помочь только волевые усилия! Вы научились курить, хоть это было очень противно поначалу? Сколько же упорства и силы воли вы проявили для этого! Так что не корите себя за безволие, если до сих пор не смогли бросить курить.

Чтобы отказаться от вредной привычки, не нужна воля.

Вы просто возвращаетесь к тому, что приятно и естественно.

Воля нужна лишь для приобретения вредной привычки.

Это кажется парадоксальным? Да, но лишь потому, что вам промыли мозги! Когда мозги прочищаются, оказывается, что никакого парадокса нет.

Вы не читали книги Аллена Карра? Ничего страшного – основные их положения вы найдете здесь. Но если вы хотите, чтобы ваша работа по избавлению от вредных привычек принесла больше отдачи, обратитесь к оригинальным текстам Аллена Карра. Вы убедитесь, что они работают и сами по себе.

Тренинг-программа, изложенная в данном пособии, поможет вам:

- *легче усвоить информацию, данную в книгах Аллена Карра;*
- *быстрее и эффективнее избавиться от вредных привычек;*
- *открыть в себе удивительные возможности, которые раскрываются благодаря избавлению от вредной привычки, и стать успешным во многом – во всем, в чем вам нужен успех.*

Фундамент здоровой, свободной личности: вы его постройте!

Итак, вам предстоит радостная, приятная работа. Вам предстоит возвращение к свободе, к способности получать наслаждение от жизни. Этому будут способствовать упражнения, данные в книге. Поэтому отнеситесь к ним тоже как к приятному и радостному делу. Эти упражнения нацелены прежде всего на то, чтобы освободить вашу психику от иллюзий и страхов, от предубеждений и ложных установок, от вредного влияния прошлого, и, конечно, от «промыывания мозгов», которому все мы подвергаемся, хотим того или нет. А освободиться от всего этого «мусора», мешающего нормально жить, можно при наличии трех главных условий:

1. Убежденности, что вы человек, а не раб (привычки). Иными словами, высокий уровень самосознания, ощущение себя самоценной, значимой, самостоятельной и самодостаточной личностью.

2. Тренированная психика. Или умение владеть собой, своим вниманием, творческим воображением, своими мыслями, чувствами, поведением.

3. Свобода решений. Или способность жить осознанно, избавляясь от автоматизма и чужого влияния, ложных установок и стереотипного мышления, и совершая любое действие сознательно, лишь по своей воле.

Именно эти условия являются фундаментом свободной и здоровой психики, над которой не властны никакие зависимости, никакие вредные привычки. Поэтому параллельно с положениями системы Аллена Карра в этой книге вам будут предложены практические задания на развитие этих трех качеств, свойств и составляющих человеческой природы.

Важно, что предложенные упражнения полезны не только для избавления от привычек. Они – основа полноценной, счастливой, плодотворной жизни, о которой мечтаем мы все. Эта книга-тренинг поможет вам не просто расстаться с вредными привычками, но начать жить по-другому – здоровой во всех отношениях жизнью, и в физическом, и в психическом, и в интеллектуальном.

Но помните, что книга только дает вам знания, информацию, книга дает вам шанс – но книга не решит ваши проблемы за вас. Практическая направленность этой книги призывает вас действовать самостоятельно, и самим становиться хозяевами своей жизни. Ведь только вам решать – жить дальше с вредными привычками, оставаясь в их плену до самой смерти, или обрести желанную свободу, возможность полной самореализации, а значит, и всю полноту жизни, к которой не пробиться, если вы обременены зависимостями.

Это ваша жизнь. Решения в ней принимаете только вы. Только вы закуриваете очередную сигарету, выпиваете очередную рюмку или съедаете очередной кусок жирного бекона или торта. Никто вас не заставляет делать это. Вы – хозяин положения. Но если вас спросить: «Зачем вы следуете этой вредной привычке?» – вы скажете: «Не знаю».

Может, пора уже узнать об этом? И, узнав, прекратить это делать?

Помните, что жизнь без вредных привычек – это свобода, это уверенность в себе, это здоровье и прекрасное самочувствие, это возможность наслаждаться каждым мигот жизни и быть счастливым безо всяких «костылей», которыми, по сути, и являются никотин, алкоголь и все вредные пристрастия. Только «костыли» эти дают лишь иллюзию поддержки, а на самом деле они еще никого не научили ходить.

Трудно решиться? Тогда – просто начните читать!

Трудно пока решиться? Если трудно – ничего не решайте. Просто читайте. Не спешите. Не давайте себе слова избавиться от своего порока немедленно. Если хотите – продолжайте курить (употреблять алкоголь, играть в компьютерные игры, грызть ногти, переедать, и т. д.), пока читаете эту книгу. Сначала обязательно прочитайте первые три главы и выполните практические задания. Затем из глав с четвертой по седьмую выберите ту, которая для вас актуальна, и работайте по ней. Вы можете также выбрать несколько из этих глав и проработать их в порядке значимости для вас. В завершение прочитайте и проработайте восьмую главу. Таким образом обязательны к прочтению для всех первые три и восьмая глава, из остальных глав вы выбираете нужные вам по своему желанию.

Читайте не бездумно – напротив, старайтесь осмыслить каждую строчку, как следует ее понять и пропустить через фильтр своего сознания, не принимая просто так на веру. Эта книга – не гипноз и не внушение. Это обращение к лучшей, высшей, разумной, мыслящей и здоровой части вашего существа. Эта книга нужна, чтобы вы задумались – и сами, по своей воле начали делать то, что будет лучшим для вас.

Здоровой, счастливой и свободной жизни вам и вашим близким!

Глава 1. Смотрим правде в глаза. Как распознать, не находитесь ли вы в плену зависимости

Вы уже приняли решение, что не собираетесь оставаться в западне до конца своих дней. Поэтому в какой-то момент жизни, неважно, будет ли вам легко или трудно, придется пройти через процесс освобождения.

Аллен Карр.

Легкий способ бросить курить

Самые типичные отговорки. К каким из них прибегаете вы?

Вредные привычки коварны тем, что они возникают незаметно, а когда мы выясняем, что они мешают нам жить, оказывается, что они прилипли к нам слишком сильно, и мы даже не знаем, с какой стороны подступиться, чтобы избавиться от них.

Почему вредные привычки так сильны? Потому что это не просто привычки. Это зависимости. Но большинство людей, страдающих от вредных привычек, не хотят признавать этого, и, подобно страусам, прячут голову в песок, чтобы только не знать правды.

Вы курите, злоупотребляете алкоголем, переедаете, играете в азартные игры, но, прочитав про зависимость, сказали или подумали: «Ну, это не про меня. Я-то могу бросить в любой момент, когда захочу»?

Знайτε: это обычная отговорка всех зависимых.

Другая обычная отговорка: «А зачем мне бросать, я ведь получаю от этого удовольствие».

Да? Вы так уверены, что это – удовольствие? Не обманываете ли вы себя?

Все вредные привычки в самом деле вредны. Они разрушают душу и тело. Они разрушают вас как личность. Они лишают вас способности к полноценной счастливой жизни. А наш организм устроен мудро: он не в состоянии испытывать удовольствие от того, что вредно. Но вы можете внушить себе, что получаете удовольствие. Таким образом вы создаете иллюзию удовольствия там, где его нет.

Вы обманываете себя.

Вы, конечно, знаете, что вредите себе вашей вредной привычкой. И, в таком случае, вы, может быть, прибегаете к третьей привычной отговорке: «Ну и что, что это вредно? Жить вообще вредно – от этого умирают. Умереть можно и от того, что под автобус попадешь».

Да, но под автобус вы ведь специально бросаться не будете, верно? А продолжать следовать вредной привычке – это сознательное саморазрушение. Можно сказать, это равносильно тому, чтобы специально бросаться под автобус. Равносильно самоубийству – пусть медленному, пусть отсроченному, но самоубийству. Но заметьте, это самый долгий и мучительный способ самоубийства. То есть такой, какого, будучи в здравом уме, и врагу не пожелаешь.

Вы хотите, чтобы ваша жизнь была настоящей жизнью? Или чтобы она превратилась в медленное самоубийство?

Итак, вы хотите по-прежнему цепляться за отговорки, чтобы не признавать факта своей зависимости? Вы цепляетесь за отговорки, потому что боитесь правды о себе. Но чем больше вы ее боитесь – тем глубже вы погружаетесь в трясины саморазрушения.

Наберитесь смелости и посмотрите правде в глаза. Вы говорите, что у вас нет никакой зависимости? Что вы следуете вредной привычке исключительно по своей воле? Ну так про-

верьте, так ли это: прямо сейчас откажитесь от своей вредной привычки и проживите без нее неделю. И посмотрите, что с вами будет: сможете ли вы продержаться неделю? Как будете себя чувствовать? Будет ли вас тянуть к старому? Как скоро вы не выдержите и сорветесь?

Если вы мгновенно бросите и в следующие несколько дней даже не вспомните об этом – вам повезло: ваша вредная привычка еще не превратилась в зависимость. Ну так и не возвращайтесь к ней – не ждите, когда превратится. Но такое – все же редкость. Как правило, люди, отрицающие факт своей зависимости, в первые же несколько часов после отказа от вредной привычки начинают испытывать неприятное тянущее чувство, беспокойство, и желание немедленно начать снова заниматься тем, что они уже вроде бы решили бросить. Некоторые ловят себя на том, что вредная привычка вернулась сама собой, а они этого и не заметили, начав автоматически снова следовать ей (например, решили не переедать, но неожиданно застали себя на кухне с остатками доедаемого батона в руке).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.