

Альберт Габдуллин



**ДНЕВНИК
КУРИЛЬЩИКА**
Мысли, ведущие к победе

Альберт Габдуллин

**Дневник курильщика.
Мысли, ведущие к победе**

«Издательские решения»

Габдуллин А. Н.

Дневник курильщика. Мысли, ведущие к победе /
А. Н. Габдуллин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904713-7

Сигарета ломает характер, с ней легче отойти от проблемы. Легкое головокружение не решает проблем, а отдаляет и усугубляет. Внутренний стержень становится вялым и гибким, превращается в шланг с признаками импотенции. Энергичная жизнь и хорошая работоспособность намного круче легкого головокружения по утрам. Здоровый дух, сильное тело намного красивее, чем дряхлое тело и запах изо рта.

ISBN 978-5-44-904713-7

© Габдуллин А. Н.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
От автора	7
Исповедь курильщика	8
Что ты будешь испытывать каждый день. Дневник курильщика	9
Отплытие от берега	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дневник курильщика Мысли, ведущие к победе

Альберт Наилович Габдуллин

© Альберт Наилович Габдуллин, 2018

ISBN 978-5-4490-4713-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Об авторе



Альберт Габдуллин – ведущий инженер. Стаж курильщика более 10 лет. Разработал метод позволяющий отказаться от вредной привычки для курильщиков с большим стажем. Испробовал на себе. С 04.09.17 не курит.

Образование

- Уфимский государственный нефтяной технический университет
- Mudlogging Training Course (France)
- Acquisition Course GNx (UAE)
- Data Analyst (UAE)

От автора

В своей книге я описал реальные ощущения, которые я испытывал, когда бросал курить. В конце книги краткая, но эффективная инструкция о том, как бросить курить за один вечер раз и навсегда.

Данная книга будет полезна так же людям, которые никогда не курили. Так как в ней вложены все мои философские мысли, которые я испытывал день ото дня, когда менял свое сознание. Если ты открыл эту книгу, то ты уже сделал первый верный шаг.

Мне тоже было тяжело даже думать о том, что я брошу курить. Ведь сигареты на тот момент были моей частью жизни. Но ты не бойся, мой друг, это всего лишь иллюзия. И уже через несколько мгновений ты обретешь свободу. Действительно свободу. Действуй!

Исповедь курильщика

Долго я шел к этому...

Вынужден признаться, что для меня это не просто, бросить курить...

На протяжении многих лет я не мог выйти из зоны комфорта, этот ритуал мне нравился больше всего.

Сказать, что настало время отказаться от этой привычки... будет некорректно. Скорее я уже облажался, так как слишком долго позволял этой гадости травить мою жизнь. На самом деле жизнь курильщика очень периодична. Она складывается от сигареты до сигареты. Следствием этого являются незавершенные дела...

Сигарета ломает характер, с ним легче отойти от проблемы. Легкое головокружение не решает проблем, а отдаляет и усугубляет. Внутренний стержень становится вялым и гибким, превращается в шланг с признаками импотенции...

Энергичная жизнь и хорошая работоспособность намного круче легкого головокружения по утрам. Здоровый дух, сильное тело намного красивее, чем дряхлое тело и запах изо рта.

Быть до конца независимыми никогда не получится в этой жизни. Ведь мы живем в социуме. Но я не собираюсь до конца жизни быть рабом гребенного никотина!

Что ты будешь испытывать каждый день. Дневник курильщика

Отплытие от берега

1 день

9:30 тошнит, головокружение, притупленность сознания, чередование паники и спокойствия. К вечеру вроде все устаканилось...

Самое сложное сегодня было делать ежедневные процедуры: подходить к машине без сигареты, идти из столовой без сигареты, начинать любое дело... без сигареты. Чувство одиночества накрывало меня..., не смотря на то что у меня есть семья и я вовсе не одинок.

Целеустремленность... Я БЫЛ целеустремленным курильщиком, мне не было лень пойти за сигаретами при любых погодных условиях и в любое время дня и ночи. Будь то 2 часа ночи или -40, или даже неблагоприятный район в Милёне. Опишу подробнее ситуацию с Милёном. Мне довелось поехать учиться во Францию. Город, где я жил назывался Милён. Я был настолько воодушевлен тем, что еду в другую страну, да причем еще учиться, что решил не брать сигареты. Таким образом, я думал, что брошу курить. Но волнения связанные с перелетом и обучением взяли вверх. Мне жутко захотелось покурить. Я решил сходить за сигаретами в магазин. Европа давно уже продвинулась вперед в этом плане, сигареты продавались в специализированных магазинах и находились в бедной стороне городка. Бедную и богатую сторону разделяло надземное метро, а именно крытая стоянка с автоматическими дверьми. Вот я полон зависимости, решил пересечь границу, дабы найти свой никотин. Оказавшись на другой стороне, я ощущал косые взгляды прохожих. Все было как в фильмах, было много французов африканского происхождения, напоминало чем-то фильм 13-тый район. Но я же БЫЛ целеустремленным курильщиком, продолжал двигаться вперед. И вот, дошел до магазина, захожу. Внутри на меня посмотрели как на инопланетянина, как в фильмах про дикий запад. Купил сигареты за 8 евро и пошел в сторону нашего кэмп. На границе меня остановили какие-то местные хулиганы. Пытались что-то объяснить, но я их послал в самое известное место в России и перешел границу. Напоминаю, граница, это ветка метро в виде большой крытой остановки с автоматическими дверьми. В тот день для меня было знаком, что курение вредно для здоровья. Но я был живее всех живых и продолжал курить до 04.09.17 г.

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.