

# Я бросил курить



Oleg Bertov

# Oleg Bertov

# Я бросил курить

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23785673](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23785673)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Уже в самом названии книги содержится важная информация: именно «я» (без помощи методик) и именно «бросил» (смог добиться результата). Это небольшое пособие – о том, как человек, отдавший 20 лет пагубной привычке, наконец от нее избавился, и сделал это сам. Здесь вы не найдете четкого алгоритма отказа от никотиновой зависимости, но проследите, возможно, знакомый вам путь, по которому вы тоже пытались идти, а главное – на этот раз увидите свет в конце задымленного туннеля. Движение к освобождению – было тяжелым. Но не постепенный отказ от курения и не различные методики помогли автору а, затем и его друзьям достичь цели, а вера в себя во время попытки перепрыгнуть через собственные слабости. Итог – заслуженная победа и повышение планки в важном виде спорта – Самооценка. Только бросив вызов самому себе, сможешь понять на что ты способен. И только так ты станешь сильнее. Просто брось курить сам и увидишь как жизнь твоя изменится. И когда вызов будет сделан, отступить будет невозможно.

# Oleg Bertov

## Я бросил курить

*Ошибочно то утверждение, что все курящие люди – это слабохарактерные и слабовольные люди.*

Наверное, стоит начать с самого начала, когда в 90 годах я в уже сознательном возрасте первый раз выкурил сигарету. Выкурил не ради какого-то баловства, а просто захотел показаться этаким мужественным героем, какими пестрели рекламные ролики сигарет кэмэл и мальборо. Ощущения от первой выкуренной сигареты были можно сказать ужасными. Сильно кружилась голова, а к горлу подкатывала тошнота. Но всё-таки – это было очень круто! Зажатая между зубов сигарета, ароматный дымок, да и сам процесс прикуривания – всё это поднимало меня на ступень выше, как думал я сам. И мне всё это чертовски нравилось. Естественно я продолжил курить несмотря на первые неприятные ощущения. Конечно, я был уверен, что смогу бросить в любой момент, как только захочу. Но прошло время, а бросать курить я не хотел. Как же тут бросишь? Разве можно отказаться от удовольствия, выкурить утром сигаретку, попивая ароматный кофе. А закурить, выходя в морозное утро из подъезда, вдыхая прохладный воздух с никотиновым дымом. Я уже не говорю про перекуры на работе – это святое. В общем,

сигареты, незаметно вошли в мою жизнь так, что без них я не представлял себе ту самую жизнь. Все мои действия ассоциировались только с ними. Встретился с другом на улице – закурил. Поел, выпил чаю, снова закурил. Ночью проснулся в туалет, как же тут без сигареты. А когда понервничал, ну тут уж куришь одну за одной. Нотации о вреде курения, даже страх умереть от рака лёгких не возымели на меня какого-либо сильного действия.

Вот так и прошли 20 лет жизни – заядлого курильщика. Результат такого стажа, головные боли, одышка и кашель, который сопровождал меня всегда, особенно по утрам. Курящие люди меня поймут. Кашлял как туберкулёзник, а ведь мне было всего около сорока лет. Вот тут-то я и подумал, что пора бросать. И как это обычно бывает, решил бросать с понедельника. В воскресенье вечером выкурил последнюю сигарету и лёг спать, а проснувшись утром ощутил тот самый никотиновый голод. Привыкший организм к утренней дозе никотина и не получивший её заставлял меня идти в магазин за сигаретами. Максимум, сколько мог я продержаться это два – три часа, после чего сам себе говорил, что сегодня не мой день, покупал себе пачку сигарет, при этом уверяя себя, что брошу завтра. Но завтра я был не готов, поэтому всё переносилось на следующий день, а ещё лучше на понедельник. И так каждый раз. Всё повторялось и опять становилось на круги своя. Бросить курить сам я не мог.

Но я не отчаивался и решил попробовать использовать

суперэффективную методику, которая заключалась в постепенном отказе от курения. Суть её заключалась в постепенном уменьшении количества выкуренных сигарет в течении определённого времени. Если мне не изменяет память, то каждый день нужно было уменьшать дозу на одну сигарету. Не буду описывать весь процесс, а сразу скажу, что это мне не помогло, да и вряд ли кому поможет. Я честно следовал данной рекомендации и даже дошёл до пяти сигарет в день, где перерыв между курением получался более трёх часов. И Вы только представьте, с каким удовольствием я выкуривал сигаретку после каждого томительного ожидания. Ну как тут бросишь?

# 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.