



## Скажи «нет» курению

Чтобы бросить курить давайте зададим себе следующие вопросы:

1. Что мне дает курение?
2. Действительно ли я получаю от него удовольствие?
3. Неужели я на самом деле хочу идти по жизни, платя бешеные деньги только за то, чтобы задыхаться, засовывая эти штуковины в рот?

Курение абсолютно ничего тебе не дает. Большинство курильщиков приходят, в конце концов, к выводу, что курение — просто привычка.

Утверждение, что от привычек трудно избавиться, — обман чистой воды. На самом деле мы ежедневно приобретаем привычки и избавляемся от них.

### Вот некоторые рекомендации, которые помогут вам избавиться от привычки курить

1. Итак, примите положительное решение прямо сейчас. Дайте торжественное обещание, что, докурив свою последнюю сигарету, независимо от того, легко вам будет или трудно, вы больше никогда не закурите следующую.
2. Перестаньте даже думать о неудаче. Бросить курить не просто легко — этим процессом можно по-настоящему наслаждаться.
3. Выкурите свою последнюю сигарету. Затем спросите себя: «А что здесь, собственно, доставляет мне удовольствие?»
4. Докуривая сигарету, не думайте при этом: «Я никогда больше не должен закуривать следующую». Думайте по-другому: «Как здорово! Я свободен! Кончилось это никотиновое рабство! Больше никогда не засуну в рот эту гадость!»
5. Помните: в течение нескольких дней у вас будет одно желание: «Хочу сигарету». Вам потребуется около трех недель, чтобы отвыкнуть от курения, вы будете продолжать тосковать о сигарете и после того, как последняя выкурена. Настройтесь на это.
6. Лишь сомнения делают отказ от курения трудным. Поэтому никогда не сомневайтесь в своем решении, ведь вы знаете, что оно — правильное. Это — ваша цель, и достичь ее в вашей власти. Чтобы стать некурящим и перестать тосковать о сигаретах, вам не нужно ничего ждать: это происходит в тот момент, когда вы докурили свою последнюю сигарету. Перекрыв поступление никотина, **ВЫ УЖЕ СТАЛИ СЧАСТЛИВЫМ НЕКУРЯЩИМ!!!**

**Но чтобы остаться в этом состоянии навсегда, вам придется принять некоторые условия:**

- Никогда не сомневайтесь в своем решении.
- Не ждите, что «станете некурящим»: ничего особенного больше не произойдет, а пустое ожидание ведет к формированию фобии.
- Не пытайтесь не думать о курении и не ждите наступления «момента истины». Этот путь также ведет к фобии.
- Не используйте заменители никотина.
- Глядя на курильщиков, старайтесь видеть, кем они являются на самом деле; жалеете их, а не завидуйте.
- Не меняйте своей жизни из-за того, что бросили курить, какие бы дни ни выпадали вам, радостные или трудные. Нет никакой надобности в принесении жертв. Помните, что вы не бросали жить и ни от чего в своей жизни не отказывались. Напротив: вы исцелили себя от ужасной болезни и сумели сбежать из страшной тюрьмы. С течением времени ваше здоровье, физическое и умственное, будет становиться все лучше, и жизненные взлеты будут казаться все выше, а падения — менее болезненными, чем когда вы были курильщиком.
- Когда бы вы ни подумали о курении, в ближайшие дни или в течение оставшейся жизни, думайте так: «УРА! Я — НЕКУРЯЩИЙ!!!»