

**Дмитрий Крючков. Авторский проект по оздоровительной прикладной психологии. Эффективное методическое пособие как без насилия над собой освободиться от табакокурения и от потребления курительных смесей.**

## **Оказывается не курить просто!**

***Помогите себе, своему близкому, знакомому, коллеге!***

***Ведь большинство курильщиков и их близкие стесняются признать, что они зависимы...***

---

### **Предисловие**

Представляю новую методику оздоровления по освобождению от пагубной привычки табакокурения, а также избавления от зависимого употребления наркотических курительных смесей. Данная методика проста и удобна, безопасна и результативна, финансово доступна. Она не использует жёстких запретов и истязаний себя, тут нет физического или психологического насилия, всё без болевых и запрещённых приёмов, в ней нет медикаментозно химического лечения, она не содержит странных аффирмаций, опасных кодировок, нет психологического зомбирования, авантюрных внушений и фрустрационных сеансов гипноза. Здесь нет сомнительных приёмов и нет никаких вмешательств извне, тут всё честно и прозрачно. Заверяю, в предоставленной работе сохраняется важный гуманный принцип человечества: **НЕ НАВРЕДИ!**

Самым главным условием данной методики является сугубо индивидуальное восприятие материала. Вам здесь собственным умом необходимо во всё внимательно вникнуть, и именно САМИМ, всё здраво осознать. Я же со своей стороны вас только подготовлю и укажу правильное направление. А вот вы и только вы всё сделаете САМИ совершенно свободно, используя только собственные силы, личные амбиции и свой могучий человеческий потенциал.

Проблематику женского табакокурения я здесь выделил в отдельную главу, так как на сегодня это тоже довольно актуально. В этой главе рассматриваются психологические проблемы женской табачной зависимости, поэтому все рекомендации и советы составлены с учётом сегмента женской психологии.

Эта книга будет полезна и тем, кто уже бросил курить или воздерживается от употребления наркотических курительных смесей, в целях оказания им практической и моральной помощи, полезной профилактики и необходимого информирования.

Предлагаемая система настроена на положительный результат, удовлетворение достигнутыми победами, хорошее самочувствие и достойное самоуважение. Уже при чтении этой книги у читателя возникнет желание больше не курить, в чём и заключается её уникальный феномен. В ходе чтения мы будем совмещать приятное с полезным, поскольку представленная работа призвана восполнить все существующие пробелы в методике отказа от курения, и даёт возможность дополнительного просвещения. В ней вы найдёте ответы на многие интересующие вопросы. Этим и определяется её логически простая новизна и своевременная актуальность. Так вперёд же к вашему новому и здоровому успеху!

Я, как автор проекта, желал бы увидеть эту брошюру у вас не на дальней полке книжного шкафа с гладкой обложкой, а именно по-деловому востребованной и даже немного потрёпанной как личный путеводитель. Держите её всегда под рукой, делайте в ней свои пометки, не теряйте и не отдавайте её другим, поскольку она ещё неоднократно пригодится вам.

Не спешите прочесть эту книгу быстро. Советую читать её поэтапно, но ежедневно, желательно вечерами перед сном в спокойной обстановке. Внимательно вникая, постигайте её суть, и не ленитесь неоднократно возвращаться к повторному чтению и осмыслению. Всё познавательное в этом мире полезно и всегда достойно нашего особого внимания и личного восприятия. На первых этапах борьбы с табакокурением не ленитесь, прибегайте к помощи этой книги. Это поможет вам лучше перенести все первоначальные трудности сложного переломного периода и даст возможность глубже понять всю истинную суть этого скромного материала, поможет сконцентрироваться и добиться наилучшего результата. Демокрит как-то сказал: *«Прекрасное постигается путём изучения и больших усилий, дурное усваивается само собой без труда»*. Сам добавлю: Жизнь – это труд, а в жизни нам лучше постигать только хорошее, чем пагубно прозябать в плохом. А если мы не будем самостоятельно стремиться к правильному, то нас в итоге бытия затащит всё самое дурное...

### **Введение**

***Здравствуйте, уважаемые господа и возможно прекрасные дамы!***

Согласитесь со мной, что в последний вековой период наш мир явно сходит с ума, проявляя очевидные для всех симптомы опасной патологии: циничный бизнес, грязная политика, мировые войны, национально-идеологический идиотизм, дезинформация и общественно-информационные интриги, моральное разложение, сексуальная переориентация, наркотики, алкоголь, табакокурение. Одним словом – общее мракобесие как методичное самоуничтожение. А где же здравая логика – сохранения наследия?

**Табакокурение** – одна из злободневных проблем нашего времени, как всеобщее здоровье всех наций, ибо табакокурение это ещё и подлое генетическое оружие в циничной геополитической борьбе. И в наше время любое табачное приложение необходимо рассматривается как государственную угрозу с

внешней геополитической подоплёкой, как в её масштабном импортировании всей пагубной табачной продукции из-за рубежа. А также опасные контрабандные поставки различных наркотических веществ со всего мира. Такая ядо-никотиновая подоплёка, может нанести ущерб здоровью не только отдельно взятому лицу, но и всему обществу в целом. Ведь это же скрытый, но очевидный геноцид народа, который целенаправленно действует на уничтожение нашего закалённого общей историей генотипа, истребление этнического наследия, деморализование нашего яркого и непокорного менталитета.

Курение табака и наркотических смесей – самый значимый позор всего современного общества, потому что это антиобщественное морально-разлагающее явление с явно антинравственными последствиями. И учтите, что табакокурение опасней, чем наркомания и алкоголизм, потому что по своей сути оно масштабней. Но само общество пока не осознаёт всю глобальную опасность этого табачного порока. Ведь подвластности никотина в настоящем времени находится более 25% населения всей планеты. Зависимое курение погубило больше всего людей на этом свете, даже больше чем все взятые войны в известной истории человечества. Каждые сутки на красивой планете «Земля» от всех прямых и косвенных последствий табака (включая авто-аварии, халатность, слабость и болезненная неадекватность, пожары и многие другие человеческие факторы, плюс техногенные явления) погибает более тысячи людей. Но парадоксально то, что по вине табакокурения больше всего страдают и погибают люди к нему совсем не причастные. Сегодня наше общество в своей прогрессирующей занятости относится к табакокурению народа весьма легкомысленно, бездушно отстраняясь от насущной проблемы не решаясь заглянуть суровой правде в глаза, поскольку пока их персонально – это напрямую не касается.

Заявляю, все вредные факторы табакокурения не преувеличены, они явно – **недооценены!**

Я акцентирую, что табакокурение не дурная привычка – **это наркотическая зависимость**, страшная болезнь, социально-массовый убийца **«номер один»** с государственной лицензией и общественным одобрением. А само общественное лицемерие и должностное пренебрежение в данном угрожающем вопросе меня просто поражает! Всем этим попустительством мы неосознанно подписываем смертный приговор сами себе, своему наследию, да и всему человечеству в целом. Я искренне надеюсь, что с выходом этой книги в свет в нашем обществе произойдут положительные изменения в пользу всеобщего наследия. Этим самым доказав, что наше правительство и отечественные издательства не причастны к умышленному геноциду своего народа и не спонсируются промышленными иностранными табачными гигантами или преступными поставщиками наркотических смесей, а солидарно стоят на защите здоровья всех наших граждан, да и всего мирового сообщества в целом.

**Похвально**, что сегодня отдельно в положительно-развивающей динамике современного прогресса табакокурение и приём наркотических курительных смесей всё больше и больше рассматривается как социально-общественная и морально-порицаемая проблема, которая наносит вред всему обществу в целом. Ведь в двадцатом веке курить табак было даже модно, но вот уже в двадцать первом с всеобщим осознанием всей пагубности этого нездорового порока курить стало весьма вульгарно.

Однако каждому зависимому курильщику как человеку просто необходима наша общая помощь!

Ближе к делу. У любого мыслящего человека периодически возникает риторический вопрос: *«Жить или не жить? Как именно жить?»*. Что вполне закономерно. Но если у вас есть какие-то со-

мнения, то разрешите их в ближайшее время. Начиная что-либо новое, всякому человеку всегда свойственно сомневаться, поскольку любая дорога к новому познанию начинается с определённых сомнений. Если у вас возникли сомнения в этой работе, то это понятно и даже спорадически правильно, ведь всё познаётся в сравнении. Но всё же любые колебания не должны являться препятствием на дороге в ваше прекрасное будущее. Оставьте все свои сомнения в прошлом. Самое важное в освобождении от любой зависимости – это здравая осознанная неприемлемость ведения прошлого нездорового образа жизни. Успеха вам в новых жизненных познаниях! Ведь всё в этом мире начинается с определённых познаний. Познавая мир и людей, человек становится разумным. А познав самого себя и сам мир, человек становится мудрым! Но не каждый человек, постигший возможности своего ума, познаёт истинные глубины своего духа. Ведь изначально сама жизнь в большей степени познаётся в своей основе из наших первых осмысленных книг, а также из избранных произведений искусства, чем из самих реалий бытия.

Язык народа – это отождествление его характера! Когда мы читаем или общаемся, вот тогда мы и живём! Как вы считаете, какую информацию лучше всего воспринимает человек: устно-речевую или печатно-текстовую? Скорее всего, последнюю. Так как устная речь каждым человеком воспринимается субъективно и для себя редактируется удобно эмоционально. А вот печатный текст предоставляется нам уже строго фиксированно и воспринимается целенаправленно согласно законам мировой классики. В народе говорят: *«Бумага всё стерпит»*, – а человеческий разум всё прочитанное переварит и усвоит! Но наши уши не всё сказанное слышат, а мозг, очевидно, не всё услышанное конструктивно воспринимает. Отчасти все мы страдаем взаимной глухотой, и многое друг от друга не слышим, даже то, что порой для нас является чрезвычайно важным. Сколько же нам в нашей жизни доброжелательно говорили – *«Бросай курить!»*. А мы зачастую пропускали эти добрые слова мимо себя. Нам всем необходимо научиться слышать и чувствовать друг друга! Научившись слышать друг друга, мы научимся понимать друг друга. Научившись понимать друг друга, мы научимся прощать. А научившись прощать, мы станем доверять окружающим и близким, и уже потом научимся правильно любить и достойно ценить саму жизнь, себя, своих родных и всё существующее вокруг нас!

Эта книга доступно предоставит вам продуктивное руководство, которое поможет благополучно исцелиться от любой злой зависимости. Я понимаю, что сейчас у всех людей доминирует личностно-жизненная занятость и им некогда читать. Ведь зачастую весь поток информации, льющейся из разноликой печати, как правило, насыщен бесполезным для всех нас материалом. И защищаясь от общевалового информационного излишества, человеческий разум жёстко блокирует себя уже ото всей имеющейся информации. Однако читая и изучая любой материал, человек осознанно вычленяет и воспринимает только ту информацию, которая его интересует больше всего. Я надеюсь, что смогу вас заинтересовать своим скромным материалом, представленным на ваш строгий суд.

Если я вам скажу: *«Перестаньте курить это вредно, или курение убьёт вас»* или *«Сделать нас зависимыми от никотина сможет всего одна сигарета»*, то вы же тут не узнаете для себя что-то новое? Всё это вы и сами хорошо без меня знаете. И здесь (разглагольствуя), я излишне вам описывать не буду, что *«курить – это плохо и пагубно»* банально вдаваясь в анатомию и во все медицинские аспекты, я постараюсь сберечь своё и ваше время, пошагово и лаконично приступлю освещать самое важное.

Экономически-затратный аспект табакокурения и приобретения курительных смесей я тоже вам подробно описывать не буду. Вы сами сможете на сегодня посчитать общие затраты на приобретения для самого себя этого яда-материала, за месяц, год и далее. Вот тут вы просто ужаснётесь, окажется какие же вы обеспеченные персоны, что можете тратить столько личных средств без всякого смысла, да и ещё во вред самому себе. И я не смогу поверить, что любой из вас взятый не волнуется по поводу всех своих зря потраченных денег. На эти деньги, что вы тратили за год на пагубные сигареты, в мотивационном факторе, лучше сделайте для себя или же для своего близкого человека существенный подарок. Это дополнительно настроит вас на продуктивную победу над табачным злом.

Вначале должен вам признаться, я и сам страдал от табакокурения более 30 лет. Отчего приобрёл большой и довольно нелёгкий опыт в этой тёмно-зависимой сфере бытия. Недаром в народе говорят, что до определённого возраста человек делает всё, чтобы испортить своё бесценное здоровье, а после того, как уже достигнет критически-переломной точки, он всячески старается его исправить, но уже всевозможными методами воздействия. Верным высказыванием о здоровье являются слова Артура Шопенгауэра: *«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля!»*. Давайте же и мы не будем более откладывать всё на «потом» и не дожидаться того кризисного момента, когда будет упущено всё драгоценное время. А после карать себя за то безобразие, допущенное по отношению к себе. Начните уже сейчас заботиться о себе и своём драгоценном здоровье, пока ещё возможно сохранить свой человеческий облик...

## Обращение

*Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина.*

*Потом пытаешься бросить курить, чтобы опять доказать, что ты мужчина.* Жорж Сименон.

Предупреждаю всех сразу. Лёгкого способа бросить курить или перестать употреблять микс и спайс, как утверждают некоторые экс профи, на самом деле в мировой практике нет, и вряд ли он появится, да и приятного в данном процессе завязывания всё-таки мало. Легкомысленно косить под счастливого дурачка в нынешнем мире, не прокатит, ибо мир уже не тот. Людям очень важен продуктивный диалог и понимание! А русскоязычный человек всегда придерживается только чёткой и прямой логики, без всяких там зигзагов и пёстрых разноцветий, поскольку он ориентируется только в привычной для него строгой традиционной палитре. Нашему народу нужен свой характерный автор, которому он будет органично доверять и с удовольствием читать его книги на доступном ему родном языке.

К чему всё это я затронул? Я жил в этом мире и долго бросал курить, и таких книжек у нас, к большому сожалению, не было. Но на своём жизненном опыте я понял основную истину *«Ничего лёгкого не существует»*, ну кроме самой глупости, в том числе табакокурение. Ко всему достойно достигнутому в этом мире всегда необходимо приложить должное усилие. Бросить курить можно, но не легко конечно, а по сути просто – возможно. «Просто» – это да, как максимально упрощённо, но опять же с применением личной осознанности и персональных усилий. В чём и заключается стержневая и ясная стратегия моей методики – *«Освободиться от курения – просто»*. Сразу серьёзно настройтесь, поскольку мой **«простой способ»** позволяет всем освободиться от любого курения безотлагательно и основательно.

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вас серьёзно интересует затронутая в ней тема, и вы уже не тот «зелёный» любитель дешёвых дымных «пантов», а вполне заядлый курильщик, и видать глубоко и осознанно задумались в данном вопросе над своим поведением и личным здоровьем. В данный момент вы стоите на жизненном перекрёстке своей судьбы, решаясь, в какую же сторону вы дальше бодро пойдёте, либо лёжа поедите. Осмысленно понимая этот нешуточный вопрос, означает то, что с вами уже можно вести конструктивный диалог и быть предельно откровенным. Поздравляю! Вы на верном пути! Ну, давайте уже знакомиться, экс курильщик...

Верю, мы подружим! Никто вас принудительно не заставляет читать эту книгу. И если у вас есть определённые сомнения или вы скептически к этому относитесь – это ваше право. Однако, прочитав эту книгу вам всё равно нечего терять, с вас никто нечего не потребует и нечего не убудет, но вот приобрести вы здесь сможете многое, да и вам не станет хуже, чем сейчас – это достоверно. Так что – начнём?

В период ознакомления с данной книгой вы можете бросить курить в любой для вас удобный момент, здесь для вас особых установок нет. Читая её, вы можете ещё продолжать пагубно для себя курить, пока переосмысливаете своё положение и сам процесс освобождения. Для начала вы осознанно избавитесь от всех личных сомнений, затем от всех страхов, следом освободитесь от личных комплексов, здраво осмыслите саму ситуацию, и только тогда вы уверенно потушите свою последнюю сигарету. Я уверяю вас, что это вам даже понравится, как момент истины. Ведь лучше один раз отстрадать манией величия, чем беспрестанно переживать от всех своих комплексов неполноценности...

Прежде, чем мы приступим к изучению оздоровительного курса, для сравнительного акцента и личного анализа, не забудьте власть покурить, жадно затягиваясь и давясь дымом, поскольку возможно вы это сделаете в свой последний раз. Пусть в вашей памяти надолго останется этот никчёмный последний перекур и его мерзкий специфический никотиновый привкус. Фу, сплюньте и тщательно почистите угнетённые никотином прокуренные зубы. Но чтобы окончательно избавиться от всей вирулентной зависимости табакокурения я настоятельно рекомендую вам дочитать эту книгу до логического конца.

А перед началом нашего рабочего диалога успокойтесь, расслабьтесь, снимите с себя привычную повседневную нервозность. Постарайтесь найти со мной, а ещё лучше всего попытайтесь найти именно с собой доверительный контакт, потому что доверительные отношения нам необходимы в обсуждении всей антитабачной и контрсинтетическитравяной темы. Со своей стороны я надеюсь на наше с вами продуктивно-доверительное общение, результатом которого станет глубокое осмысление данного нашего диалога. А я постараюсь завоевать ваше внимание и искренне верю в наш стопроцентный успех. Самое главное – быть уверенным в себе, в своей целеустремлённости, в своей силе воли. Только тогда вы достигнете должного успеха, ибо **ваша судьба – это ваш характер!**

Иван Сергеевич Тургенев верно заметил: *«У нас всех есть один якорь, с которого, если сам не захочешь, то никогда не сорвёшься!»*. А я добавлю: Своих побед достигают те, кто их желает достигнуть, и они даются тем за кем стоит сама истина. И если вы поистине будете желать этой победы и стремиться к победе, при этом, не обманывая себя и своё ближайшее общество, вот тогда и победы будут преданно следовать за вами. И чем труднее далась вам каждая победа, тем она будет для вас дороже и упоительней. Так пора и вам сорваться с заросшего житейским илом якоря! Итак...

## Мир и гармония жизни

Оглянитесь вокруг. Мир, в котором мы с вами живём, далёк от совершенства. Он жесток, безудержен, он существует в таком стремительном ритме, за которым порой невозможно угнаться. Нас окружает множество людей, большинство из которых наши близкие и знакомые. У каждого из них своя жизнь, своё мировоззрение, свои проблемы. Поэтому им вроде бы не до вас, а вам порой не до них. В связи с этим идёт расслоение интересов, отчуждение близких. Не стоит из-за этого расстраиваться, да и рьяно навязывать своё общество или мнение кому-либо нам тоже не резон. А вам периодами, как сам воздух, необходимо внимание, понимание и общение, да хочется ощущать собственную значимость в обществе. Если это так, то вы на верном пути. Совместными усилиями мы сделаем так, что вы станете тем центром всеобщего внимания и полноправной личностью всего яркого мироздания, со своими новыми здоровыми жизненными концепциями! Главное – само желание бросить курить, стремиться к лучшему, к своему оздоровлению. Результатом этого станет согласованность души, тела и разума, ибо человечество на Земле – это яркая жизненная суть всего нашего мира! А мир есть гармония жизни, её природный ритм, всеобщая стабильно-положительная **взаимосвязь** со всем миром, со всей Галактикой, со всей Вселенной, с нашей природой, с её стихиями и погодой, со всем живым на планете.

Общую связь мира разделяют на энергетическую, физическую, биологическую, химическую, духовную и личностно-интуитивную. Последнюю в народе называют предчувствием. Сейчас с большой перспективой плодотворно изучаются все теории различной энергетической взаимосвязи как передачи, так и получения разной информации, в том числе любой биоэнергетики. Эта общая взаимосвязь мира происходит и с человеком, с его личным самочувствием, общим здоровьем, а также в индивидуальной зависимости как табакокурение, так и другие подневольности. И вся эта биоэнергетика чрезвычайно глобальная сила! Кто-то, возможно, задастся вопросом: а причём здесь всё это? Однако именно от биоэнергетики очень многое зависит в нашем основополагающем вопросе о человеческом здоровье и всеобщей мировой гармонии. Нарушите всеобщую гармонию – нарушите весь мир.

**Мир.** В нашем сложном мире и во всей вселенной всё довольно закономерно, просто, но в то же время весьма сложно как природно, так и математически. Вселенная устроена весьма разумно, где наше мироздание в себе абсолютно, хоть и эволюционно циклично. Всё запрограммировано и обязательно взаимосвязано, всё серьёзно зависит друг от друга как единый космический организм. Взаимосвязь с внешним миром мы ощущаем постоянно, но не всегда осознано каждый в своём внутреннем диалоге. Здесь кто-то, наверное, подумает: *«Какой ещё диалог? Это о чём он тут говорит?»*. Вот-вот именно об этом диалоге и идёт речь! И здесь очень важно, какой именно источник взаимосвязи вы сами для себя предпочитаете: негативный, агрессивный, консервативный либо более позитивный, духовный, прогрессивно-созидательный или же нейтральный. Тут всё зависит от вас, к чему вы больше склонны, поскольку всё в этом мире запрограммировано. Запрограммированы все процессы: рождение и формирование, дальнейшее существование отдельных галактик и общих созвездий, зарождение новых звёзд и планет, их спутников, их заданной траектории и личной энергетики, отсутствие или присутствие на них жизни. Также запрограммирован и конец любых космических процессов: жизнедеятельности и гибели целых галактик, звёзд и планет, морей и рек, гор и лесов – всего живого и зависимо-энергетического на нашей

крошечной планете Земля. Давно уже подтверждено всё научное представление о циклическом влиянии на нас всех космических процессов, и прежде всего влияние нашего энергетически-эффективного Солнца на всю нашу земную биологическую жизнь. Учёные давно развили и обосновали в своих различных научных трудах принцип «космического детерминизма», раскрыв реальную космическую зависимость всех биологических циклов на нашей Земле от активности Солнца, от других звёзд и от всего Космоса в целом. Для чего я это затронул? А вот для чего.

Мы привыкли следовать грубому и узкому антифилософскому взгляду на привычную жизнь, как на итог случайной игры якобы только наших земных сил. И это, конечно, неправильно. Наша жизнь, как мы её зрим, в значительной степени все-таки есть явление космическое, чем просто земное. Она создана именно тем гиперактивным воздействием творческой динамики окружающего нас бескрайнего Космоса как на инертный материал нашей зелёной планеты Земля, которая живёт и процветает благодаря воздействию самого Космоса и полностью космически зависима от общей энергодинамики многочисленных сил нашей глобальной вселенной. И каждое биение её земного органического пульса энергетически согласовано с биением основного общекосмического сердца всех галактик этой грандиозной совокупности как туманности звёзд, а в дополнение ещё нашего великого Солнца, как всех его энергетических импульсов, да и всей общекосмической энергетики многих звёзд и их планет. Взять, например, постоянно происходящие природные катаклизмы на родной Земле. Всё это говорит о том, что наша планета находится сейчас в очевидной бурно-активной фазе. Возможно, что общая гармония Земли сейчас явно разбалансирована, и теперь она неуёмно ищет своего нового стабильного равновесия, что непременно сказывается на каждом обитателе этой планеты. Да и сам человек также во многом зависим от той же общей звёздной динамики космоса, а в совокупности, конечно, от динамики самой Земли и затем уже от всех её различных природных процессов.

К чему я клоню? Все новые идеи актуальной космической ритмики жизни во всех их проявлениях довольно интересны. Взять хотя бы теорию индивидуально-человеческого цикла множественной активности нервно-гуморальных и эндокринных, сердечно-сосудистых, а также многих других жизненно важных процессов до ритмов жизни любого имеющегося у нас земного социума. Эти догмы проникли уже во все слои современного общества и получили как научное, так и общественное признание, всеобщий интерес. Можете мне не верить, но эти космические биоритмы имеют самое непосредственное отношение к нашей с вами повседневной жизни, они напрямую связаны с нашим здоровьем, с личным самочувствием, даже с общим эмоциональным настроением. Здесь явно прослеживается связь с обычной влюбчивостью и сексуальностью, жизненной активностью и пассивностью, продуктивной работоспособностью. Все космические биоритмы значительно и персонально влияют на психику отдельно взятого человека. Бывает и так, что возникает потребность в добавочном энергетическом допинге как: табак, алкоголь или даже наркотики. Потому что все космос-биоритмы напрямую связаны с общечеловеческой физиологией, воздействуют на всю биологическую сущность и персональную восприимчивость любого человека. Извините, если излишне нагрузил вас заумным космическим детерминизмом, но эти фундаментальные сведения необходимы для изучения нашего основного контртабачного вопроса. Мы далее с вами поэтапно и подробно разберём все эти психологические моменты, придерживаясь основной темы.

**Первый совет:** в общей гармоничной взаимосвязи будьте душевно открытым миру, в позитиве говоря ему – «Да!». Сами будьте готовы всё-время принимать только яркий позитив. Тогда и мир положительно оценит это, отзовется да щедро одарит вас добром! Откройте себя навстречу добру и здоровью!

От долгого обсуждения глобальных процессов космоса вернёмся к нашей насущной проблеме: зависимости человека от табакокурения.

### **Можно ли себя положительно изменить?**

Есть такая старая притча: один древний восточный правитель решил как-то всё выяснить о своём ближайшем противнике. Для этого он с тайным умыслом отправил к нему своего верного мастера художника. Художник вошёл в доверие к его неприятелю и написал его правдивый портрет. Когда властный заказчик получил этот портрет, он показал его своему лучшему мудрецу. Мыслитель внимательно изучил представленный Падишахом портрет его оппонента и уверенно прогнозировал, что его противник по своей сути злобен, несдержан, морально и физически слаб, и ему осталось жить не более трёх лет. Такой прогноз обрадовал правителя, и он щедро наградил художника и мудреца.

Но проходили годы, а его противник жил и даже процветал. Через десять лет после этой диагностической истории они встретились на одном из общих религиозных праздников. Тогда заказавший портрет с удивлением отметил, что его былой соперник во многом преуспел и даже помолодел, в чём даже завоевал его симпатию. Тут правитель решил подойти к интересующему его человеку и пообщаться. Он так и поступил, где в дружелюбной беседе всё рассказал ему, а затем добавил, что велит казнить своего мудреца за предоставление ему ложной информации. На что получил пытливый и категоричный ответ:

– Не надо казнить своего мудреца, Падишах, поскольку тогда он был абсолютно прав. Когда я, тайно узнав предсказания твоего великого мыслителя о том, какую судьбу готовит мне моя характерная внешность, в которой достоверно проявились все мои внутренние качества, я очень серьёзно задумался над этим, и неистовым усилием воли кардинально изменил свой характер. А изменив свой былой характер, я этим изменил свою судьбу!...

### **Сотвори себя сам**

*Достоинство человека измеряется не той истиной, которой он владеет, а тем трудом, который он приложил для её приобретения.* Готхольд Эфраим Лессинг.

Сделать самого себя стоит больших усилий воли! Ибо здесь надо противостоять тому, что в тебе уже заложено влиянием внешней среды, атмосферы бытия, культурой воспитания и даже самой генетикой. Над этим должно усиленно работать всё личное сознание, чтобы целенаправленно изменить свою сущность. Не каждому это под силу, поскольку жизненные сани опять несут нас в свою укатанную колею и заново сносят в привычный кювет. Тут должна быть довольно сильная идеологическая установка и конкретная мотивационная цель. Человек действительно способен на многое, надо только очень сильно чего-то захотеть. Всё возможно, если с умом и с могучим желанием!

Всем живым существам по своей физиологической сути биологически свойственно осознанное самопроизвольное изменение своего состояния, которое по своей сути не вызвано внешними причинами, лежащими вне самого организма. Человек, как частичка этого живого мира, тоже запрограммирован ге-



нетически, энергетически и физиологически. Ещё человек как субъективная личность способен сам запрограммировать себя, направить избранный процесс на нужные физиологические изменения, такие как психологические, физические, духовно-моральные, а также внешнеэстетические, – да на всё то, что он захочет, что в своей основе биологически вполне возможно. И учтите впрок жизненную аксиому, – если человек не научится управлять собой, то им по жизни будут управлять другие...

На деле всё программируется с помощью планирования. Вот с планирования мы и начнём. А для того, чтобы чего-то существенного достичь в жизни, нужно искренне этого пожелать и всё правильно спланировать. Планируйте буквально всё: свою судьбу, жизнь, успех, счастье, семью, работу, доходы, отдых. А также умело спланируйте своё оздоровление и избавление от любых пагубных привычек.

Мы с вами создадим тот положительный алгоритм, который позволит вам избавиться от никотиновой зависимости. Как говорится в мире, – *познав себя, ты через это познаешь мир; изменив себя, ты изменишь сам мир! Счастье либо есть, либо его нет!* Но если хочешь быть счастливым и здоровым, то просто будь им! Никто вам в этом не возражает и не мешает, вы сами в ответе за это, ибо каждый сам себе кузнец да жнец своего счастья! А любое человеческое счастье заключается в достижении главного жизненного приоритета! А жизненные приоритеты каждый устанавливает себе сам.

## Осознание

*Что осознаешь, то контролируешь; что не осознаешь, контролирует тебя!* Энтони Де Мелло.

**Для достижения успеха.** Прежде всего, чтобы добиться успеха мы должны здраво осознать и честно для себя признать, что наркозависимы. Никотин – это быстро зависимый наркотик, для привыкания которого нужно всего лишь одна сигарета. Человек привыкает не к благоуханию табачного дыма как представляют себе многие, человек привыкает к мизерной дозировке получаемого им никотина. А вот то, якобы, незабываемое романтическое ощущение дымка в лёгких – это элементарное токсичное удушье.

**Как мы начинаем курить.** Всё начинается в безобидной подростковой стадии личностного эксперимента, как коммуникативно-неформальная социальная подоплёка самоутверждения в окружаемом обществе. В любом начинании табакокурения у каждого новичка есть свое утверждение: *«Я в любой момент смогу бросить!»* (бросить – бычок за угол). А в результате достигаем той трагически зависимой фазы. Кого винить? Мы ведь сами когда-то сделали свой выбор: **«Выбор никотиновой ловушки»**. Жаль, что некому было своевременно убедить нас в истинно-обратном.

**Зачем мы курим?** Пока мы курим, мы в данном процессе все эти годы постоянно успокаивающе говорим себе: *«Вот завтра я брошу!»*. А вот зачем мы курим, на это ответа до сих пор ни у кого нет, и не будет. Некоторые курят для своеобразно-вымышленного плацебо или же в качестве утешительной пилюли. Многие курят, чтобы отвлечься или отстраниться от имеющихся проблем, но этим аргументом они только прячут голову в песок, а вот свою бедную (задницу) в эксклюзивной позе оставляют наверху для общего сбора этих самых проблем...

**Знайте.** Наш организм по существу не испытывает потребность в никотине, а вот то жгучее желание курильщика как хандра по никотину существует только в нашем уме. Поймите, если бы люди курили ради удовольствия, то они бы в жизни не выкуривали больше одной сигареты. Ведь попробовав на вкус любой помёт, человек больше никогда не взял бы его себе в рот. По сути и курильщики не полу-

чают от курения явного удовольствия, а курят они только потому, что вынуждены это делать, поскольку они – **наркоманы**. И чтобы добиться первоначального результата, то здесь очень важно добиться здравого отказа самой идеи, что привычка курить, якобы, приятна сама по себе. Например, курением мы явно отравляем свой организм, но ведь все мы не воспринимаем любое пищевое отравление приятным.

**Почему нас тянет к новой сигарете.** Здесь очень важно сразу понять, что табакокурение – не что иное, как искусственно спровоцированный **«эгоизм мозга»**. Поскольку изготовления любых сигарет – это злостный надувательский трюк, так как во все импортные сигареты добавляют химическую добавку для быстрого привыкания. Ведь не зря всех курящих людей считают слабовольными...

**Чудовище.** Представьте себе, что вся табачная зависимость как никотиновый голод – это некий червь – чудовище, поселившийся в вашем бедном организме, и вам следует срочно избавиться от него. А для этого надо хладнокровно сморить его голодом, как полностью исключить его питание никотином. Ну, а он будет всячески сопротивляться и коварно пытаться обманом вынудить вас опять закурить хоть одну сигаретку, чтобы сохранить своё чудовищное существование. Здесь весь соблазн существует только из-за того, что в вашем родном теле спряталось ужасное скрытое чудовище, и оно всегда хочет жрать. Но всякий раз, когда вы не поддались очередному соблазну покурить, то вы этим в жизненной схватке методично наносите смертельные удары этому червяному врагу. Ведь если червя не кормить никотином как фактически, так и психологически, то он просто сгинет и более не потревожит вас.

**В природе три важных начала: Дух, Разум и Сердце!** Необходимо понять и осознать, что желание курить – это не что иное, как психологическая иллюзия личного самообмана. А воздействие на нас табака, алкоголя, наркотиков, и всё это временный наркотический эффект ложной эйфории. Ведь сама эйфория через определённый промежуток времени проходит, но вот гадкий душевный осадок и противный специфический привкус остаётся, но ещё остаётся унижительная зависимость от этого г...

Я здесь не буду говорить вам о том пагубном влиянии табакокурения на человеческий организм в целом, так как в этом вы все сами прекрасно осведомлены. Но парадокс состоит в том, что все эти страшные знания на сам результат не влияют, оказывается, бросить курить не так уж просто. Тут сама проблема кроется не в личной силе воли, а в обычной человеческой психологии, и нам довольно сложно самим преодолеть никотиновую зависимость. Я это на себе испытал. Но всё же господа, вы уясните самое важное, – у человека патологически нет физиологической потребности к никотину.

Вы замечали, что во сне, в храмах, в самолётах, на стадионах при проведении ответственных матчах или в серьёзных делах, когда человек действительно отвлечён в своей занятости, то здесь даже самый яркий курильщик временно забывает о своей табачной зависимости и прекрасно обходится без никотиновой дозировки. А муки отвыкания его в данных ситуациях совсем не беспокоят. Поскольку в этих условиях ему не до табака и сигарет, пока ему что-либо или кто-либо об этом напомнит. Ведь явных физических болей при отказе от курения фактически нет, а сам курильщик фантомно страдает лишь тогда, когда ему провокационно запрещают курить или же временно нечего курить. Полностью снять все психологические страдания отвыкания от зависимости никотина невозможно, но максимально уменьшить их пагубное воздействия на человека практически можно. Здесь самое главное понять то, что вы не отвыкаете, а **освобождаетесь** от этих страшных оков. Усвойте твёрдо – мук отвыкания просто не существует, в реа-

лиях их порождает сам порок, страх, тревоги, сомнения и неуверенность. Срочно искорените в себе все эти негативные комплексы как симптомы неполноценности и всё у вас сразу наладится.

В нашей природе бытия всегда идёт борьба живота и духа. Каждый человек вынужден вовремя сделать свой выбор, потому что только он имеет прерогативу собственного выбора! Но как же бросить курить и навсегда избавиться от этой привязанности, забыть о ней, как страшный сон? Поверьте, это не всякому удаётся. Однако освободиться от табакокурения совсем, тем не менее, вполне реально, и даже с минимальными нагрузками на свой организм и чувствительную психику. Я здесь предоставлю вам свою основополагающую формулу успеха, расставив акценты, на пять значимых критериев. Это:

- 1. Осознание самой проблемы.**
- 2. Желание бросить.**
- 3. Твёрдое решение.**
- 4. Радость освобождения.**
- 5. Удовлетворение и самоуважение.**

Для начала определитесь: как вы относитесь к самому себе? Уважаете ли вы себя? Это очень важно! Я знаю многих людей, которые мужественным решением и силой воли бросали курить, выдерживали довольно длительные сроки, а у некоторых они исчислялись годами. Но, увы, через определённое время начинали снова, и уже с большей жадностью безмерно, взахлёб курили. Почему же так происходит? А причина в следующем. Решение бросить курить было принято ради удовлетворения собственных амбиций – доказать себе или другим, что они способны это сделать. Но, чтобы бросить курить окончательно и уже бесповоротно, нужно полноценное психологическое осознание всей ситуации, признание табакокурения не вредной привычкой, а именно наркотически-никотиновой зависимостью. А уже затем осознано принять своё волевое решение без всяких на то сомнений и заманчивых грёз с твёрдой установкой. А правильно принятое решение никогда не подвергайте личному сомнению.

Первым шагом к избавлению от никотиновой зависимости является независимое **ПОЛНОЦЕННОЕ ОСОЗНАНИЕ** самой проблемы, как действительно проблемы, полностью для вас созревшей, поскольку наш мир управляется сознанием, а истинное спасение человека начинается с осознания грехов своих! Всё самое достойное и стоящее в этом мире достигается только **ЛИЧНЫМ** осознанием, установленным настроением и сильным желанием победить. Но победить не на время, а именно окончательно, на века! Учтите, что человеческая воля дорогого стоит, а в совокупности с огромным желанием – это весьма могучая сила, которая способна на многое и поистине творит чудеса!

А чтобы реально одержать победу над любым злом, надо не бояться и в себе не сомневаться! Победа состоит не в отрицании, а именно в самом признании и в личностном осознании! Важно понять, что решимость и отвага порождают успех, а сомнения и колебания приводят к поражению!

Вы не задумывались, почему наши спортсмены в командных играх по существу часто проигрывают? Может быть, потому, что они физически или технически слабы? Увы, нет! Дело в том, что они по групповому фактору психологически **СЛАБЫ**, так как сомневаются: в общем успехе, в общей победе, в себе, в своих товарищах, в своём профессионализме, в своём патриотизме, в спорткомитете, в своих болельщиках, в своём отрочестве, а отчасти даже в своём Отечестве! Повторюсь, чтобы победить достой-

ного противника, необходимо сильно желать этой победы, быть полностью уверенным в себе, в своих товарищах и в своём успехе. На что есть наглядный пример, 2014 год, поражение сборной России по хоккею на олимпиаде в Сочи, а затем победный реванш на чемпионате мира по хоккею в Минске. Следом в 2015 году на чемпионате мира по хоккею в Праге, в лихом задоре амбиционный выигрыш у сборной США, но далее опять в своих сомнениях пассивный и позорный проигрыш сборной Канаде. И таких примеров безмерно много. Ведущим фактором в достижении любой победы является – психологически-волевая человеческая позиция. По теме процитирую Л.Н. Толстого: «Сражение выигрывает тот, кто твёрдо решил его выиграть». Поистине верная формулировка успеха...

Вот так же и вы в жизни без всяких на то сомнений должны быть уверенными в себе и в любом своём успехе. Учитесь с большой настойчивостью работать над собой, над становлением своей достойной личности высокого уровня и сильного духа, независимо от вашего возраста и вашего статуса. Всё в ваших руках и здравом разуме! Как в Самаре говорят: «Если сильно захотеть, то можно в космос полететь!». Если вы действительно хотите не курить и быть более успешными, здоровыми, счастливыми, то, вникая в этот материал, должны всё сделать сами, поскольку я не властен над вами и не в силах всё сделать за вас. Надеюсь, что у вас получится сделать этот характерный личностно-знаменательный и интеллектуально-позитивный прорыв! Ведь тот жизненный путь, выбранный когда-то нами, в будущем окажет значимое воздействие на наше здоровье, на всю дальнейшую жизнь, а возможно и на весь окружающий мир. Удачи вам!

## Предварительные итоги

*Пожалуй, не существует более важной черты характера, чем твёрдая решимость!* Теодор Рузвельт.

Если вы ещё в сомнении бросить или не бросить курить то, не вдаваясь в подробности о вреде курения, проведите для себя предварительное подведение итогов. Тут посоветую вам на одном листе письменно перечислить, что больше всего вам не нравится в курении, а также те причины, по которым вы желали бы бросить курить. А на другом листе подробно изложите свои плюсы в вашем курении. Составив оба списка, вы сопоставьте их, где больше здравого смысла. Затем объективно и подробно разберите эти списки, где в результате общего анализа у вас отпадут все сомнения в нужном шаге. Несомненно, уверен, что самой главной причиной здесь станет ваше здоровье. Лично у меня при составлении первого списка получилось более двух десятков весомых причин, а вот по второму списку я только объективно развёл руками. Так какие здесь могут быть ещё вопросы и личные сомнения?

Приоритетно подумайте, ради чего и ради кого вы желали бы бросить курить. Это может быть вы сами и ваше здоровье, ваши родители, любимый человек, имеющиеся дети, а возможно ещё и будущие дети. Также это может быть общественное мнение и уважение окружающих, возможно деловые отношения. Сделайте это ради своего будущего. Думаю, что с приоритетами вы определитесь сами.

### **Приведу пример, что происходит с организмом только от одной выкуренной сигареты.**

- В начале процесса выкуривания одной сигареты обычно наступает лёгкая, но тупая эйфория.
- Далее прогрессирует незаметная закупорка артерий и вен смоляными отравляющими веществами, что ведёт к резкому кислородному голоданию мозга, происходит умственный стопор, от чего у человека

незаметно снижается его умственная работоспособность и реакция сообразительности, заметно ухудшается память, проявляется забывчивость, наблюдается рассеянность и невнимательность.

– Происходит необратимое нарушение общего кровообращения и кровоснабжения головного мозга, кровеносные сосуды сужаются на 1,05 часа, провоцируя спазмы сосудов, кровь густеет, возникает нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Создаётся угроза возникновения инсульта и инфаркта.

– Неосознанно у человека наступает ухудшение личного самочувствия, и первый удар принимает на себя нервная система, которая безвозвратно разрушается.

– Во рту возникает неприятный привкус, появляется головокружение, возможна ноющая головная боль, человек испытывает дискомфорт, неудовлетворённость, нервозность и раздражительность.

– Незаметно для человека проявляется нарушение двигательной координации и общей ориентации в пространстве, снижается реакция, искажается зрение, снижается активность и работоспособность.

– Постепенно происходит нарушение обмена веществ и сбой пищеварения (пища и жидкость плохо усваиваются), в результате возникает расстройство работы функций кишечника. Появляется явная угроза возникновения дисбактериоза, болевых спазмов, колитов, гастритов и язвенных болезней. Тут ещё происходит раздражение кишечника, в результате возникают неожиданные спазмы с позывами преждевременной дефекации, сопровождаемые диареей или, наоборот, запором.

– При получении минимальной дозы никотина у человека в реакции происходит резкое нарушение водного баланса. А от возникновения токсикологического процесса начинается обезвоживание всего организма, в связи с чем рабочие клетки головного мозга не получают необходимого питания влагой также, как и клетки кожи, от чего кожный покров рано стареет, а органы быстро изнашиваются.

– От поступления в организм токсичного дыма и никотиновых смол как явных раздражителей незаметно происходит общее раздражение внутренних органов с очевидным последствием – нарушение работоспособности мочеполовой системы, из-за чего возникают неожиданные позывы к частому мочеиспусканию. В дальнейшем это приводит к неотвратимым ухудшениям общего полового равновесия переходящее в проблемы личностных возможностей и желаний.

– При возникновении в организме факторов никотинового раздражения, активируются затаившиеся хронические воспалительные заболевания, такие как: гайморит, геморрой, мигрени, язвы и гастриты, воспаление мышц и суставов, герпес, тонзиллит, различные кистовые образования и т.д.

– При раздражении слизистой носоглотки, создаётся реальная угроза возникновения различных аллергических реакций и астматических спазмов.

– Автоматически возникает последующая зависимая потребность в частых перекурах, желание покурить усиливается по нарастающей. Даже после одной выкуренной сигареты до трёх дней в зависимости от психики человека сохраняется серьёзная стрессовая апатия, нервозность и раздражительность.

Представьте себе, что все выше перечисленные проблемы сразу незаметны, но они возникают, и это только от одной выкуренной сигареты. Поймите, чтобы выкурить хоть одну и даже суперлёгкую сигаретку, то для этого надо иметь сверх суперлёгкие, ибо природа на это не рассчитывала и эту человеческую глупость физиологически не предвидела. Наш организм снабжён надёжными рецепторами сигнальными устройствами в виде головокружения, тошноты, кашля, рвоты и даже диареи, а мы на самом

деле на свой страх и риск безответственно игнорируем их. И учтите, что вся никотиновая «зараза», никогда полностью не выводится из человеческого организма. Задумайтесь, разве вам всё это надо???

## Сомнения

Никогда не завидуйте курящему в том, что он типа смачно и якобы независимо курит. Ведь дело в том, что он зависим, а зависимый человек курит не потому, что он хочет курить, а потому, что считает себя подневольным постоянно это делать в отличие от некурящих. Здесь все курящие должны сильно завидовать вам как некурящему и свободному человеку. Верно, замечено в народе, что курение никак не влияет на человеческий разум, поскольку у кого он есть, тот просто не курит. Разве у вас ещё остались сомнения окончательно отказаться от никотиновой гадости после прочтения предыдущего раздела? Сомневаюсь. Но кому уже всё равно в отношении себя, то задумайтесь о человечестве в целом, поскольку своим курением вы подаёте дурной пример остальным и ослабляете общий генотип человечества. А те, кто осознано желает продолжать курить и не имеет здравого желания бросить, то вероятно, у этих людей определённно, что-то не то с их прокуренной психикой, либо они страдают игровой инфантильностью, не желая повзрослеть и своевременно одуматься. И здесь никакой дядя-волшебник им уже не поможет, пока они сами не наберутся твёрдой решимости и сделают осознанный шаг навстречу своему здоровью и новой удаче. И здесь акцентно учтите самое важное, весь основной процесс освобождения от курения должен проходить у нас в уме и с явной поддержкой в душе. Ведь пока всё правильно в голове не исправить, то ничего продуктивного ни у кого не получится!

Подтекст: если упорно утверждать, что ты «Наполеон», то со временем для себя им станешь, но только в специальном медицинском учреждении...

Я обращаюсь к категории лиц скептически настроенных, которые думают, что бросать курить для него типа уже поздно. Мы всегда заявляем, что мгновенная смерть – лучше неспешной, поэтому не завидуйте бедным курильщикам, они выпрашивают наше к ним сострадание, так как они медленно умирают, кашляя и скрипя на ходу. И на это я ёмко отвечу своими стихами в обращении к ещё живым:

### *Смерти не бойтесь*

*Не бойтесь вы смерти, она не страшна.  
Придёт своё время, и наступит тогда.  
Забвеньем накроет этот мир бытия!  
Бояться не стоит, если совесть чиста!  
Тут страх неуместен, а осознанность да!  
Здесь в панике страха лишь одна суета...  
Где и вера неважна, а важны там дела!  
Да сколько оставишь за собою добра!  
Задумайтесь в жизни, что делаем зря.  
Кому недодали мы заботы, любя.  
Кого не согрели теплом сохраняя.  
Кого ущемили, иль обидели зря.  
Что же забыли спеша да не успели живя.  
А время придёт и воззовет нас на «Я».  
Там сами и спросим мы строго с себя!  
Что ж сделал ты в жизни, душой не кривя?  
Не бойтесь вы смерти, не страшна там она!  
Придёт в своё время, когда нужно сама...*

«Поздно» – это банально-бредовая отговорка. Господа, бросать курить никогда не поздно. Раз вы ещё живы и желаете максимально пожить – бросайте, не задумываясь. Без сомнений используйте эту щадящую методику, и тогда у вас всё получится. Успеха вам!

## Аргументы

Важными аргументами в нашем антитабачном вопросе приоритетно остаются:

**Здоровье.** Это самый веский, неоспоримый аргумент в решении избавления от никотиновой зависимости. Иметь энергетические силы, чувствовать себя физически и умственно сильным, сексуально способным, довольным, спокойным и адекватным – разве всё это в наборе не замечательно?

**Яд.** Табакокурение, прежде всего – это химическое отравление. Сегодняшние сигареты состоят не только из высушенного растительного табака, но также из более трёхсот семидесяти химических компонентов очень опасных для всего человеческого организма, а собственно они в основе и стимулируют химическую зависимость. Например, есть обязательные элементы в сигаретах как аммиак, толуол, нитробензол, стеариновая кислота, уксусная кислота и многие другие токсичные химические вещества. А также табачными производителями цинично используется органическая мочеви́на для того, чтобы при курении сигарет получаемый никотин быстрее и эффективней реагировал на человеческий мозг.

### Но здесь ещё есть значимые аспекты человеческой энергетики:

**Во-первых.** Тяга к курению – это уже и есть основной признак наличия энергетического диссонанса. Ведь когда курильщик в очередной никотиновой потребности находится в состоянии психологического невроза, физического и умственного угнетения, вот тогда всё вокруг происходящее выводит его из должного равновесия, то есть выводит человека из себя и всё ему кажется гипер ужасным.

**Во-вторых.** Это личностный энергетический вес. У каждого человека есть свой энергетический вес. У слабовольного курящего или злоупотребляющего алкоголем человека его энергетический вес колеблется на самом слабом нулевом уровне энергетического минимума человеческих сил. У таких людей постоянно возникает нервно-энергетический голод. А сам процесс табакокурения создаёт обманчивое ощущение спасительного круга как энергетического допинга, некая зомбированная медитация при помощи внушающих аффирматических манипуляций и достижения психологического абстрагирования. Проще говоря – это примитивное введение себя в психосоматическое заблуждение и достижения псевдогармонии наподобие иллюзии самообмана. Здесь человеку необходимо научиться правильно восполнять энергетически весовую гармонию личных сил, для этого используя только позитивную энергетику нашего реалистического бытия.

**В-третьих.** Само табакокурение и есть чёрный энергетический негатив. При его употреблении человек подлинно губит свою ауру и загрязняет карму, попадая тем самым в отрицательную стагнацию своего эго. А это всё равно, что попасть в отрицательную параллель своего обусловленного невезения, при этом ещё негативно энергетически влиять на близких людей и на всех рядом окружающих. Это поистине так, где не надо даже приводить реальные жизненные примеры, тут и так всё ясно и понятно. Например, просто посмотрите на себя с сигаретой во рту, и там будет всё написано у вас на лбу. Либо внимательно оглянитесь вокруг и присмотритесь к другим заядлым курильщикам, со стороны становит-

ся многозначительно зримо, как выделяются все личностные незадачи обусловлено курящего человека и всего окружаемого его общества.

**В-четвёртых.** Уже давно во всём мире курение считается дурным тоном. И в наши дни все курильщики охвачены паническим смятением. Они ярко чувствуют все перемены, происходящие в обществе не в их пользу. Ведь с каждым днём каждый курильщик методично загоняется в отдельную резервацию и чувствует себя ущемлённым, так как всё меньше и меньше остаётся возможности и отдельной территории для желанных перекуров. А также все очевидно успешные деловые люди сами не курят и к курящим личностям относятся явно отрицательно, стараются не иметь с ними никаких общих деловых отношений, поскольку считают их морально-слабой и ненадёжной личностью, которая может в будущем в серьёзном деле невзначай всех подвести. Каждый день на Земле всё больше и больше курильщиков выходят из стагнационного заброшенного болота, а те, кто всё ещё остаются там, в зазеркалье, они имеют явный риск стать последними. Не допустите того, чтобы это были вы!

**В-пятых.** Прямо задайте себе вопрос: *«Лично вы в реалиях поощряете курение своих детей?»* – *«Ну, конечно же, нет!»* сразу поступит от любого здравомыслящего человека ответ. Ещё надеюсь, что вы точно не желаете своим детям преждевременно вас потерять, ведь это больно и прискорбно – рано остаться без родителя. Все мы это понимаем, но не всегда осознаём...

**В-шестых.** Строго поставьте себе вопрос над «I». Человек вы или испытуемое членистоногое насекомое наподобие «таракана»? Зачем вам над собой столь методично издеваться? В чём же вы провинились сами перед собой, так глумясь над собственным эго? ...

**В-седьмых.** Здесь дополнительно приведу необычный аргумент в отдельном примере. У вас наверняка у каждого имеется свой автомобиль, который вас преданно возит. Да! Но вы же осознанно и преднамеренно не вредите своему автомобилю? Нет! Я уверен, что обслуживая своё родное авто вы не сыпете в машинное масло песок, не бросаете в топливный бак кусочки гудрона, не подливаете в тосол полимерного клея, не царапаете гвоздём лакокрасочное покрытие, потому что ваш автомобиль выйдет из строя и уже вашу персону он надёжно возить не будет. Верно! Так почему же вы так пагубно относитесь к себе, к своему родному телу, которое вас носит и работает на вас? А вы в своей благодарности губите его табакокурением, глупо травя самого себя никотиновым ядом. Задумайтесь над этим актуально аргументированным примером и сделайте свой адекватный вывод.

**В дополнении.** Простите тут меня господу за возможно бестактный пример, но надеюсь он всё же некоторым предоставит мотивационный задел выйти из своего жизненного стагнационного прозябания. Если вы подлинно хотите в жизни преуспеть. – Попробуйте весьма серьёзно представить себе, что вам якобы предписано врачами или предначертано жизнью – жить в этом мире всего пять или шесть лет. – И что бы вы в данной ситуации предприняли? Попытайтесь провести серьёзный анализ всех своих важных приоритетов. Вполне возможно вы здесь инициируете подобные меры:

- Ответственно заняться собой и своим здоровьем, чтобы достойно выглядеть и пожить подольше.
- Успеть закончить планируемую учёбу, чтобы не остаться неучем и не прослыть ханжой.
- Заработать авторитет, чтобы остаться достойным человеком в людской памяти.
- Устроиться на достойную работу и честно заработать достаточно денег для семьи.



– Решить все семейные вопросы и улучшить взаимоотношение с людьми.

– И многое другое...

Согласитесь, важные мотивации. Почему же нам сразу их правильно использовать, ведь мы же не знаем, что нас ждёт впереди и как сложится наша судьба. Задумайтесь...

Надеюсь, что в чём-то убедил! Будем работать?

## Простая система

Предлагаемая вам система выстрадана и разработана лично мной. Я, как и многие, в своё время стал очередной жертвой неформально самоутверждающей молодёжной моды, как глупого личного самовыражения. С ранней юности на протяжении 30 лет я очень долго страдал этой пагубной привычкой. В тот ужасный для меня период я много раз старался бросить курить с помощью своего наивно-позитивного желания и силы воли, что порой не всегда удавалось. Я многое тогда перепробовал, изводя себя по-разному. Даже избавляясь несколько раз от никотиновой зависимости, выдержав большие сроки воздержания, я всё равно всегда испытывал сильную тягу к курению. От этого только больше злился и нервничал, расшатывая и накручивая себе и своим близким нервы. Затем опять срывался и начинал курить, потом снова бросал, как мазохист, мучил сам себя и своих родных. К большому сожалению, тогда в восьмидесятые и девяностые годы таких умных книг с моральной поддержкой и с продуктивной методикой как лучше бросить курить, в открытых продажах не было или в их общем дефиците я просто не встречал. По чьей вине я сейчас не берусь судить. Да и на сегодняшний день не всех заботит общее здоровье человечества. Сейчас очень сложно пробиться к издателю, даже если материал общественно полезен для людей. Если вы сейчас читаете эту книгу, то это уже всеобщий прогресс, обязательно посмотрите, кто издатель и по возможности поблагодарите его за его благородство и решительность.

Вернёмся к рассматриваемому вопросу. Всё-таки тогда благодаря всем своим мучениям и упорству, целеустремлённости и осознанному желанию бросить курить я самостоятельно наработывал свой анти-никотиновый опыт. И наконец, разозлившись до особого предела, я подумал: *«Да, что же это за дрянь такая, которая мной так может манипулировать!»*. Заинтересовавшись этим, я детально разобрал и заново разработал некоторые способы влияния на себя. Используя собственные амбиции и личную догму, я достиг определённых результатов в данном самоконтроле, где сам для себя я стал испытуемым. Даже бывало, что несколько раз специально в реальной зависимости сам провоцировал себя новыми пробными начинаниями, после этого наблюдал за всеми своими психологическими и физическими проявлениями как за самой тягой, так и за личностными реакциями, психологическими переживаниями и зависимыми ломками. Всё это позволило мне многое понять и осознать. Подводя итоги самобичевания, я делал соответствующие выводы. Я многое тогда теоретически познал и практически сумел. И этими теоретическими и практическими наблюдениями я поделюсь с вами в этой скромной работе, всем тем, что вам будет морально необходимо и физически ощутимо, что реально безболезненно и эффективно поможет вам решить проблему никотиновой зависимости.

*Здоровый образ*

*Ты сам не пей и не кури.*

*Здоровый путь всегда веди!*

*Своё здоровье сбереги,*

*И нервы тоже сохрани.  
Весь негатив с себя стряхни,  
А позитива набери.  
Да спортом ты себя займи,  
Иль нужным делом отвлеку,  
Всегда будь только впереди  
И за здоровьем ты следи!  
Зазря себя ты не казни,  
Всегда во всём себя цени!  
Детей да внуков ты цени,  
До правнуков своих ты доживи!  
Не пей, мой друг, и не кури!  
Здоровый образ ты цени!*

**Самое главное.** Выберите для себя на будущее жизненную тактику – «не принуждения», нельзя себя в чём-то заставлять, поскольку принуждение даёт совсем обратный эффект личностного противостояния. Делайте всё только в свое удовольствие.

**Самое важное.** Чтобы правильно бросить курить, для начала нам необходимо выработать в себе три самых основных личностных критерия:

- 1. Полное и здоровое осознание проблемы.**
- 2. Твёрдое решение бросить курить и никогда не возвращаться к этому.**
- 3. Всегда иметь только оптимистичный настрой и определённо чёткую для себя цель, желание конструктивно и положительно изменить свою жизнь, направить её в здоровое и радостное для себя жизненное русло.**

По сути – «**Осознание, решение и желание**». Вот самые важные критерии любого успеха. Если вы полностью согласны с этими основными концептуальными аспектами, то только вперёд и с музыкой в душе, но уже без зловонной сигареты, поскольку всё зависит от ясного человеческого настроения, а не от необоснованных заоблачных вожделений и мечтаний! Как только вы мужественно возьмёте себя в руки, подтяните свои обвисшие ягодицы, вот тогда и весь мир покорно падёт к вашим мужественным ногам! Правильно сказал Роберт Браунинг: *«Когда начинается борьба внутри самого человека, значит, он чего-то стоит»*. Я искренне надеюсь на то, что и лично вы чего-то в этой жизни стоите! Согласитесь со мной, что трудно побороть человека, если он в своём спортивно-характерном приоритете ежедневно физически и психологически сам с собой жёстко и бескомпромиссно борется.

## **Неприемлемость**

**Сокращение.** Категорично не приемлю продолжение табакокурения при его сокращении, якобы, этим курящий минимизирует для себя вред, даже если он сдержано выкуривает три сигареты в сутки на протяжении долгого периода, в данном случае он всё равно остаётся наркозависимым. Лучше совсем прекратить курить вопреки всякому сокращению курения, а не благодаря нему, чтобы не сделать из сигареты некий культ доставления удовольствия особенно после достигнутого отдельного воздержания. Отнестись к себе уважительно и просто перестаньте курить вообще.

**Пари.** Учтите, что в бросании курить метод заключения пари или другое обещанное вознаграждение как временная мотивация – в полном освобождении никотиновой зависимости не работает, так как

фальшивые стимулы не смогут изменить саму ситуацию. Здесь они могут привести только к развитию усугубления как ощущения личного жертвоприношения. В процессе освобождения важно не приносить себя в жертву и не считать себя жертвой любых вынужденных обстоятельств.

**Бросая начинать.** Каждый раз, неудачно бросая и заново начиная курить, зависимый человек этим самым с каждым разом обрекает себя курить на всю оставшуюся жизнь. Есть курильщики, которые часто бросают, а потом опять начинают, хвалясь тем, что они, якобы, могут контролировать своё курение, то есть курить, когда они хотят, и бросать, когда сами пожелают. Здесь они дают себе ложный посыл, и в своей иллюзии сами себя и всех окружающих обманывают. Ведь когда они курят – они скрыто мечтают бросить, а когда бросают – тайно мечтают закурить. Вам точно не следует испытывать некую зависть нерегулярным курильщикам, ибо вам самим абсолютно не подобает курить.

**Негласный перекур.** Никогда не прибегайте к негласному статусу «тайный курильщик», ведь в данной обстановке человек унижительно вынужден лгать самому себе, близким, друзьям и всему обществу. Ещё в такой ситуации постоянно мучает страх быть позорно изобличённым, а затем высмеянным.

**Случайная сигаретка.** Знайте, что понятие «всего одна сигаретка» или «случайная сигаретка» – не существует. Табакокурение – это цепная реакция, которая всегда будет длиться до тех самых пор, пока вы в действии не решитесь окончательно разорвать эту рабскую цепь. Учтите, что «всего одна сигаретка» в процессе табачного освобождения, способна вновь заманить любого в ловушку. Никогда даже не помышляйте о «случайной сигаретке», отныне любые сигареты для вас просто не существуют.

**Тоска.** Архиважно не возводить для себя никотин в некий культ, не нагнетать меланхолическую тоску по табаку, не нужно ностальгировать по дымному прошлому, ведь некурящие не желают курить. Сама никотиновая зависимость не узловая проблема. Она действует примитивно как катализатор, удерживая человеческий разум в полном недоумении относительно настоящей проблемы: «вынос мозгов».

**Заменители.** Например. Вам же не нужен заменитель «геморроя» если допустим, вы уже излечиваетесь от патологически-хронического геморроидального воспаления? Уверен, что нет! Также и здесь никогда не используйте никаких табачных и никотиновых заменителей с любыми никотиносодержащими веществами, включая пластыри, жевательные резинки, таблетки, ингаляторы, спреи, свечи и другие сомнительные ноу-хау. Они не облегчат процесс бросания курить, а только его авантюрно усугубят. Используя заменитель, вы лишь продлеваете муки отвыкания, а далее их усиливаете. Ведь они всё равно вынуждают вас продолжать думать о самом заветном – табакокурении. Отказываясь от одного яда, тут человек начинает принимать другой, согласитесь – абсурд. Есть экс курильщики, сумевшие бросить курить сигареты, однако крепко попавшие в новую зависимость от никотиновой жевательной резинки. А есть такие лица, которые пристрастились к разным никотиновым заменителям, но не смогли бросить курить в силу личных обстоятельств, и зависимо страдают уже обеими проблемами. Помните об этом.

**Раздражитель.** Есть такой странный тип курильщиков цепляющихся за последнюю соломку. Например: *«Я буду хранить у себя сигареты доступными, но не буду курить. Так я чувствую себя лучше».* Это ложный подход и большая погрешность с признаками инфантильности или олигофрении. Здесь человек в страхе моральной уязвимости цепляясь за свою болезнь элементарно изводит себя умышленно

созданной провокацией «накопления слюны», в виде доступных сигарет, к которым его рука сама будет непроизвольно тянуться. Устраняйте от себя любой провокационный раздражитель и дышите глубже.

**Скука.** Скука как «сука», – заниматься делом не хочется, но всё время где-то навязчиво свербит и чешется. Скука – это обычное умонастроение, а в самих сигаретах точно нет ничего увлекательного. А по сути сигареты не заполняют пустоту, они её только создают и косвенно ведут к нарастанию скуки, потому что принуждают нас переживать фрустрационную апатию. Если внимательно посмотреть на людей, которые курят от скуки, то очевидно видно, что сигареты явно не приносят им облегчения, поскольку вид у них всё такой же удручающий, а ещё и болезненный. Согласитесь, что нет более скучного занятия, как курить противную сигарету – одну за другой, и так изо дня в день, из года в год, пока ...

**Алкоголь.** Глупо заливать алкоголем сильную тягу к никотину. Это может стать новой, и весьма опасной проблемой. Бесконтрольное принятие любого алкоголя приводит к алкогольной зависимости. При сложной борьбе с никотиновой зависимостью никогда не прибегайте к помощи алкоголя, так как это пагубно сказывается не только на психике, но и на здоровье в целом, поскольку алкоголь является серьёзным провокатором для ранее курящего человека. При приёме алкоголя само желание покурить многократно обостряется, тем самым буквально раздирая человеческую психику. С решением бросить курить необходимо «завязывать» также и с алкоголем, ибо этот тандем чрезвычайно опасен. Если бросать, то бросать лучше обе зависимости, и ни в коем случае не выбирать себе из двух зол наименьшее. Я здесь не призываю вас к абсолютной трезвости, нет. Это ваше личное дело! Но на первоначальном этапе «завязки» с сигаретами надо постараться хотя бы временно алкоголь не употреблять. Сделайте своему истощённому от всех современных пороков организму полезный подарок. Организуйте для себя родного разгрузочно-оздоровительный период без алкоголя и табака.

Возможно, некоторые всё же здесь заявят: *«А как же без алкоголя ежели в праздники?»*. Да никак! Не пить – и всё! Я гарантирую, что вам реально понравится – здраво и трезво смотреть на всё вокруг происходящее. Поверьте, это действительно стоит нашего внимания! При отказе от спиртного не надо чувствовать себя в чем-то ущемлённым. Найдите для себя индифферентно спокойную и достойную альтернативу: вкусно поесть, интеллектуально пообщаться, от души повеселиться, либо займитесь флиртом, если, правда, вы ещё на это способны. Вы когда-нибудь за общим праздничным столом наблюдали со стороны глаза непьющего алкоголь человека? Они чистые, задорные, весёлые, излучают жизненный интерес и вполне всем довольны. Заметьте, что всякий трезвый человек на любом празднике больше остальных неподдельно веселится и искренне, добродушно улыбается. Ведь у трезвых нет излишне абстрактной мании подозрения или маниакальности преследования. А глаза у пьющих людей вечно мутные, с мнимым весельем. Они всегда чем-то глобально недовольны и виртуально озабочены. У них только один вопрос: пить или не пить? А если пить, то с запасом или уже хватит? И тут постоянно одна узловая озабоченность – *«А немало ли?»*. Согласитесь, знакомая ситуация? Что поделать, и тут опыт...

Оказывается не пить алкоголь и иногда суметь воздержаться от коллективных загулов не так уж сложно и плохо, а порой бывает приятно и даже интересно. Попробуйте, и на собственном опыте всё реально оцените! От себя рекомендую одно – алкоголь надо вкушать умеренно, подконтрольными дозами, дегустируя, а не бесконтрольно его жрать. Есть две житейские вещи, которые не стоит доводить

до-крайности – это злоупотребление алкоголем и абсолютным патологическим воздержанием от него. Всегда придерживайтесь правильной культуры питания! Трезвого и здравого вам рассудка!

## Методика

*Мы на многое не отваживаемся не потому, что оно трудно; оно трудно именно потому, что мы на него не отваживаемся.* Сенека Старший.

– Правильно воспользуйтесь этими рекомендациями в борьбе с никотиновой зависимостью.

А для того чтобы бросить курить, надо просто не курить! Это трудно потому, что этого уже не надо будет делать! А начинать что-то сначала всегда тяжело – это из-за страха к неизвестности, но я вполне уверен, что в новом начинании своего яркого жизненного пути вам будет сопутствовать только удача и мудрость! Никогда не бойтесь что-то предпринять, страх только искажает и ослабляет человека, а также страх везде неуместен и по своей сути он пуст. Страх делает человека слабым и уязвимым, парализуя его волю. Однако страх – персональный выбор! Свои страхи надо научиться игнорировать. Так что смело в добрый путь, табачные друзья мои однополчане! Сознание страшится, а принцип своё дело делает!

### **Решившись на этот здравый шаг, сначала:**

**1.** Планово запланируйте для себя эту знаменательную дату новой жизни, выбрав конкретный день своего оздоровительного процесса. Выбранная дата позволит морально, а главное – позитивно настроиться. Например, можете выбрать какой-нибудь праздник (их у нас предостаточно), любой значимый день, свой или близкого человека день рождения, Новый год и так далее...

Такое важное событие может стать значимым подарком для близкого вам человека. Официально объявите о своём здравом решении. Это будет дополнительным стимулом принципиально сдерживать своё громко-заявленное слово, дабы не прослыть в ближайшем обществе слабаком или даже треплом.

Хорошо для этого подходят религиозно-великие праздники: Рождество, Крещение Господне, Пасха, Троица, Вознесение Господне, Успение Пресвятой Богородицы, а также и другие ближайшие культовые праздники любого вероисповедания, потому что они особо хорошо помогают своей чудодейственной энергетикой. Но обязательно учтите, что бросать курить надо чуть заранее, чтобы уже в сам святодейственный день не курить, и этим не грешить.

Также это эпохальное событие вы можете приурочить к любому профессиональному или к другому приоритетно подходящему для вас празднику, хоть ко «Дню Космонавтики» или ко «Дню Строителя». Выбор за вами, господа.

**2.** Ещё вы можете бросить курить тайно, временно не оглашать своё решение до получения положительного результата в своём воздержании от курения. Держите интригу в секрете до особого момента, а в кульминационный час торжественно объявите, что вы уже определённый срок не курите. Этим произведёте должное впечатление на ваше окружение. Для кого-то это будет приятный сюрприз, а для кого-то достойный подарок, и данный поступок будет по достоинству оценён. Народная мудрость гласит: *«Насколько плохо нас знают наши родные и знакомые можно, порой, судить по их подаркам, которые мы от них получаем»*. Умейте делать дорогим истинно стоящие подарки! Будьте к жизни беспристрастны, а в жизни иногда позитивными авантюристами! Учитесь иметь своё благое влияние на людские умы и человеческое сознание, цените свою жизнь и каждый её момент!

**3.** Следует учесть, что каждый день в борьбе с курением самый ответственный. Первый, второй, третий и все последующие дни начального периода отказа от курения важны и трудны, и в этот период желательно сделать так, чтобы вас никто не мог лишней раз отвлекать, раздражать да нехотать провоцировать на любой перекур. Выберите для этого ответственного процесса продолжительные выходные или праздничные дни, каникулы, отпуск, любое уединение. Этим вы отгородите себя от всех внешних раздражающих факторов: курящие люди, шумные компании, алкоголь и прочие провокации.

Ещё совет. Облегчить поставленную задачу вам поможет смена антуража, давно привычной обстановки, напоминающей о вашей зависимости. Например. Во время начального оздоровительного этапа лучше выехать на несколько дней на природу, на дачу, в деревню или даже в любой санаторий. Можно провести время в турпоходе либо на хорошей турбазе. Главное – выбраться на чистый и лечебный воздух. Крайне важно – окунуться в положительную и абсолютно новую для себя атмосферу. Поскольку сама по себе новая позитивная обстановка, свежий воздух, природа, всё это в общей совокупности уже подёйствуют на вас оздоровительно, позитивно отвлекут, положительно дадут нужную энергетическую поддержку и помогут эффективней мобилизовать свои силы, лучше морально сконцентрироваться и победно доминировать над этой гадкой проблемой коварно-табачной вирулентности.

Но также важно в этот момент присутствие положительно-активной эмоциональной динамики как моральная поддержка представителей здорового образа жизни и позитивного человечества, что будет только плюсом. Умело используйте энергетический позитив любимых и любящих, положительных и интеллектуально-интересных людей. Хотя в жизни чаще случается другое, что довольно много в нашем мире знаменитостей, но крайне мало в самой жизни достойно-ярких и умных личностей.

**4.** Но есть ещё один вариант начальной стратегии, и он проще всех. Запланировав оздоровительный процесс, вы можете элементарно самоизолировать себя. Например. Укрыться, как медведь в берлоге, в любой комфортной квартире, где просто пассивно отдыхайте или займитесь тем, что вас явно увлекает, вызывает особый интерес в виде занимательной литературы любого направления, музыки, искусства, науки или творчества, да хоть дополнительно изучайте любой иностранный язык. Главное здесь – это чем-нибудь себя отвлечь, отсидеться или отлежаться, а лучше всего, как следует отоспаться! Кстати...

### **Приемлемые способы**

**Сон.** Да-да, сон – это прекрасное оздоровительное средство и эффективный антитабачный способ, особенно в первое время. Сон очень хорошо отвлекает нас от совершения разных глупостей. Если вовремя не заснёшь, то есть реальная угроза излишне обкуриться, напиться или на ночь обожраться. Я ранее, в другой своей работе подробно описывал, как бороться с излишним весом и стрессом, с любой пагубной зависимостью и хандрой при помощи продолжительных оздоровительных снов-процедур. А на природе любой сон всегда актуален и более полезен, особенно в борьбе с никотиновой зависимостью.

Мелатонин – гормон сна, вырабатываемый организмом при полноценном сне, – это особо важный и необходимый гормональный элемент для полноценной жизнедеятельности человека. Мелатонин играет решающую роль в нейтрализации никотиновой зависимости у курящего человека. Вы же все замечали, что во время сна прекрасно обходитесь без зловонных сигарет, а после хорошего и продолжительного сна определённо долгое время вы можете не тянуться за пагубной сигаретой. Да, такое есть!

Именно во сне происходит жизненно необходимый и оздоровительно омолаживающий процесс для всего нашего организма. Собственно, во сне у человека в головном мозгу происходит важный восстановительный процесс для улучшения психологической и умственной деятельности. Сном наш мозг реформационно перестраивается. Недаром в народе говорят: «Сон излечит всё». А при любом недосыпании человек стремительно теряет свои силы и здоровье. И чем больше у человека нарушена психика, тем чаще у него развивается неврастения и невралгия, наблюдаются гипертония или стенокардия, сердечно-сосудистые нарушения, есть угрозы инсульта или инфаркта, а также при никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости продолжительность сна должна быть значительно больше, чем у здорового человека. Тут из всемирной истории я начинаю вспоминать и понимать великого Чингисхана, он же спал не больше четырёх часов в сутки. Возможно, поэтому он был такой незаурядный, враждебный и стремился всё сокрушать. Да и у других радикально агрессивных исторических личностей как Бонапарт Наполеон и Адольф Гитлер были всё те же нервно-психологические проблемные экспрессии из-за ситуационно-вынужденных ограничений своего полноценного сна.

Недавно российские учёные официально в СМИ обнародовали новое научное открытие, что только во сне и именно в тёмное время суток наш трудяга-организм вырабатывает специально реформирующие клетки, омолаживающие весь наш ущемлённый организм в целом. Это как ускоренный биологический механизм обратного действия времени. Сном результативно лечебно профилактируются заболевания: сердечно-сосудистые, неврологические, нарушения нервной и эндокринной систем, депрессии и стрессы, психологические расстройства и многие другие, – поскольку в процессе сна человек находится в состоянии психологического расслабления и в полноценной гармонии со всем внешним миром. Ведь именно сном восстанавливается человеческая психика благодаря сонной перезагрузке мозга. И тут никакие супермедикаменты и другие процедуры никогда так действенно нам не помогут. В современной медицине уже давно проводятся специальные лечебные процедуры – соннотерапии, которые действительно во многом эффективны. Полезность и эффективное преимущество сна состоит в том, что противопоказаний к процедуре сна для человеческого организма абсолютно нет. Нет ни опасной передозировки, нет аллергии, нет никаких вредных и побочных явлений. Или кто-то в этом может со мной не согласиться? Вряд ли! А в нашей антиникотиновой терапии сон – самая наилучшая природная панацея. Сон-процедуры любому помогут мягко освободиться от никотиновой зависимости. А также с помощью сон-процедур можно освободиться от алкогольной и даже от наркотической зависимости, но только в строгом регулярно-последовательном процессе. Умело используйте этот эффективно-оздоровительный рычаг воздействия на свой организм для личного самочувствия. Ведь благодаря полноценному и регулярному сну человек становится более спокойной, активно-полноценной и работоспособной личностью. Если хочешь быть здоровым, высыпайся!

#### *Сон*

*Если вдруг стучит беда,  
Неприятность череда.  
Ты не пасуй, всё ерунда!  
Сон спасёт тебя всегда!  
Морфей прикроит от невзгод,  
Он всё исправит наперёд!  
И наши нервы сбережёт!*

*Ты ляг, поспи, и всё пройдёт!*

Именно в период сна нас больше всего любят близкие, ибо во сне мы все такие милые и тихие.

**Достаточно!** Если вы курите непродолжительное время (от 1 года до 5 лет), и чёткой зависимости в себе пока не ощущаете, то здесь и не сомневайтесь – бросайте сразу, решительно и бесповоротно. А поможет вам в этом личное осознание, положительный настрой, сила воли и собственное твёрдое решение. Скажите себе категорично: **«Побаловался, всё, достаточно, с меня хватит!»**. Пока ещё не поздно вовремя отмойтесь от этого жуткого г... Вы же умный человек, и абсолютно не для этого живёте! А эту книгу для личного информирования обязательно дочитайте до конца.

**Обнуление.** Для более закомплексованных в своём страхе и консервативных лиц, я предлагаю весьма эффективный практический совет. Если же у вас серьёзная никотиновая зависимость и внушительный стаж злостного курильщика (больше 5 лет), то вам желательно бросать курить более корректно и последовательно, но при этом решительно и непоколебимо. Первоначально поэтапно ограничьте себя в употреблении табака. Для этого, определите свой средний потребительский расход сигарет в день, и от полученного количества жёстко установите для себя минимальный ежедневный лимит, который постарайтесь одну неделю строго без отклонений придерживаться. И самое важное – ни при каких обстоятельствах не превышать этот лимит, этим призвав себя к самодисциплине и к строгой ответственности. А уже затем после пройденной недели, постепенно, как чёткий обратный счётчик, хронологично вычитайте из этого сформированного лимита каждый день минус одну сигарету. Это очень просто. С каждым днём процесс употребления на одну сигарету меньше доведёт ваш счётчик до полного обнуления, и вот тогда искренне, с радостью кричите: **«УРА! Я СВОБОДЕН!»**. В среднем этот «процесс обнуления» займёт у вас примерно месяц, а вот сам результат будет глобальный.

Однако знайте, если вы прибегли к данному способу постепенного обнуления курения, то оно должно проводиться неотъемлемо строго пошагово без сбоев и послаблений, до полного обнуления и дальнейшего воздержания. Здесь обязательно необходимо достигнуть **«момента истины»** до абсолютного освобождения, безвозвратно. Тут экс курильщику придётся проявлять силу воли и личную дисциплинированность как в процессе обычного бросания, но упростив всё поэтапно, а затем доведётся придерживаться данного фактора сдерживания всю последующую жизнь.

**Отшельник.** Если же у вас чрезвычайно сильная и активная табачная зависимость, и вы считаете, что не сможете выдержать весь поэтапно-снижающий процесс, то временно изолируйте себя от общества. Например, в дремучем лесу в далёкой избушке на курьих ножках сроком на месяц или более того. Вот там резко и бросьте курить, и уже без всех сигарет, без явных раздражителей старайтесь полностью забыться, отоспаться, перезлиться и переломаться, но желательно с обильным питьем чистой воды, чая, молока, отваром из шиповника или мяты с мелиссой. Сублимируясь, как положительно изменяясь, раз и навсегда перенесите все наркотические ломки. Но тут физически обязательно нагружайте себя любой работой. Например, рубите дрова, стройте сказочные срубы-теремки на чистом воздухе, отвлеките себя рыбалкой или долгими прогулками по лесу. А ещё в этот период желательно быть под присмотром близкого или дружески-надёжного человека, чтобы в любую минуту он смог всегда оказать вам нужную и грамотную медицинскую или психологическую помощь.



**Послушник.** Эффективной помощью, помимо упомянутой избушки на курьих ножках в дремучем лесу, для кого-то может стать любой монастырь с его строгими старыми канонами, где вас морально поддержат и помогут духовно. Там можно помолиться, покаяться, причаститься, морально и духовно очиститься, а также интеллектуально просветиться и даже многому полезному научиться. Зачастую это давно практикуется в современном мире. Выбор всегда остаётся за вами.

**Природа.** Сейчас я эксклюзивно поделюсь с вами одним своим на практике испытанным и довольно эффективным советом. Кто-то может отнестись к нему скептически, но это его право. Но согласитесь, что наша матушка-природа имеет в себе колоссально положительный энергетический потенциал и свою великую силу позитива. Многие люди это знают, чувствуют и грамотно для себя используют весь имеющийся природный опыт, что я и вам настоятельно рекомендую.

Внимание совет. При твёрдом решении бросить курить выберите для себя живой куст, можно у какой-нибудь лавочки, где иногда люди отдыхают, в благоустроенных дворах, в обычных парках или в ближайших скверах. Найдя подходящий объект, уважительно поздоровайтесь с ним, дружески прикоснитесь к нему, и тут в доверительном общении с ним проведите знаменательный для себя последний перекур. В ходе, которого откровенно расскажите выбранному растению обо всём наболевшем и серьёзно попросите его вам помочь – забрать у вас всю злую зависимость к табаку. Докурив свою последнюю сигарету, без сожаления бросьте окурочку кусту под корни и ещё раз повторите свою просьбу. В заключение этого серьёзного ритуала уважительно попрощайтесь с кустом, взявшись рукой за его ветку, и чуть покачайте её, словно прощаясь с другом в приятельском рукопожатии. По возможности навещайте это доброе и дружелюбное растение, контактно здоровайтесь с ним и дружески общайтесь в своём воображаемом диалоге, сообщая о своих достигнутых успехах. Если вы правильно и серьёзно воспримите эту информацию, то она вам реально поможет. Я вам это гарантирую!

## Практические советы

**Гигиена.** При постепенном ограничении употребления табака после каждого зловонного перекура всегда тщательно мойте руки проточной водой с мылом и умывайте лицо, этим приучая себя к здоровой гигиене и к антеникотиновой чистоте. Это поможет избавиться от ужасного раздражительного кислого запаха никотиновых смол, исходящего от прокуренных рук. А ещё обязательно полощите прокуренную ротовую полость водой, а лучше всего после каждого пагубного перекура чистить зубы и непременно выпивать стакан сырой структурированной воды.

Данные процедуры прекрасно помогут вам в дальнейшем легче избавиться от губительной никотиновой зависимости. А питьевая вода как природная панацея поможет очистить прокуренный организм, выводя и смывая никотиновую токсичность. Дмитрий Иванович Писарев по этому поводу очень хорошо сказал: *«Если возможна гигиена тела, то возможна также гигиена ума и характера!»*. Так что соблюдайте как телесно-общую, так и моральную гигиену ума!

**Радость.** А теперь открою вам самый основополагающий секрет в поддержку вашего антеникотинowego успеха. Он довольно прост, но весьма продуктивен, как говорится, *всё гениальное – просто, а всё простое – гениально*. Буду краток – это обыкновенная человеческая **«Радость»**. Да-да, не удивляйтесь, самая простая эмоциональная человеческая радость, господа! Радость, которая во всём мире имеет

яркую, грандиозную энергетическую и психологическую силу! Хотите достичь нужный для себя успех и крепко держать его в своих руках – научитесь полноценно радоваться. В нашей жизни надо уметь радоваться абсолютно всему. А в нашем сложном антитабачном деле – тем более. Обязательно научитесь искренне радоваться следующему:

Радоваться правильно принятому решению бросить курить!

Радоваться, что ты наконец-то пришёл к этому, сделал это и вступил на верный путь здоровья!

Радоваться, что ты наконец-то живёшь и не куришь!

Радоваться, что ты в этой жизни сильный, мудрый, и что-то стоишь!

Радоваться своему полноценно развивающемуся личностному самоуважению!

Радоваться свежему чистому воздуху окружающему тебя!

Радоваться отсутствию ужасного табачно-никотинового запаха, ранее исходящего от тебя.

Радоваться, что ты сам изменился в лучшую сторону, и позитивно изменилось твое мировоззрение.

Радоваться своей новой активной и полноценной жизни.

Радоваться каждому пройденному часу без сигареты, каждому здоровому дню, прошедшему без никотина, как ещё одной своей победе; каждой выдержанной неделе, каждому героическому месяцу. Фанатично, с определённым для себя удовольствием отмечайте красным маркером в своём дневнике или в календаре все успешно пройденные героические дни, радуясь каждому дню как новому успеху, словно чему-то завоёванному, собирая свои победы воедино, будто коллекционер редких ценностей.

Радоваться надо даже тогда, когда нестерпимо хочется курить, и от этого тебя всего выкручивает и ломает, даже если жёстко в оскоме сводит челюсть и «пухнут уши». Это нормально и даже хорошо, поскольку означает то, что ты успел вовремя бросить курить, а твой организм ещё живой и здоровый, этим он ошибочно реагирует на старую привычку. Хуже было бы, если он вообще уже никак не реагировал, как больной в глубокой коме, или реагировал, но только в категорично-отрицательной форме, враждебно отторгая уже всё, в том числе табачный дым и никотин. Это сродни аллергическим или астматическим спазмам, либо сильной удушающей одышкой, сопровождающейся интенсивным кашлем или неукротимыми рвотными позывами. Радуйтесь, что не дошло до этого!

В нашей сложной жизни радоваться надо абсолютно всему, даже порой неприемлемому, умело усматривая в этом любой позитив или крохотную пользу. Научитесь эмоционально, искренне этому всему радоваться, и вот тогда у вас в жизни всё будет получаться легко и правильно.

#### *Радость*

*Я радуюсь опять заре!*

*Я радуюсь своей мечте!*

*От радости в моей душе*

*Ликует разум в ярком бытие!*

*«Привет» скажу своей судьбе,*

*И в небо взмою я во сне!*

*С собой возьму я налегке*

*Всю радость жизни на земле!*

**Активизируйтесь.** На первоначальном этапе борьбы с табачной зависимостью ведите насыщенно-активную жизнь. Больше отвлекайте себя тем, что вам по душе: бизнесом, любимым занятием, самообразованием, предпочитаемым видом спорта, туризмом, рыбалкой, охотой, хоть любовью и сексом, либо

лечебным сном. Грамотное планирование активной жизни даст вам в данном процессе эффективный результат и положительную динамику оздоровительной реабилитации в общей борьбе с табакокурением, поскольку активность – это и есть жизнь!

**Цель.** Гарантия здорового успеха полностью зависит только от вашего серьёзного решения окончательно бросить курить. Баловство и шутки здесь абсолютно неуместны, а сама цель должна в вас продуктивно созреть. Когда у человека есть своя жизненная мотивированная задача, как сама цель – это и является основным стержнем его дальнейшей жизни. А без цели человек просто абстрактно теряется.

**Форма.** Постоянно ведите физически активный образ жизни, поскольку человеческое тело, душа и разум едины и действуют всегда сообща! Чтобы ваш разум мог полноценно бороться за свои принципы и за стойкость ваших жизненных сил, ваше тело обязано быть в хорошей физической форме, даже если вы внушительного суперформата. Неизменно без всяких отговорок поддерживайте своё тело в хорошей физической форме, если желаете, чтобы ваш разум всегда своевременно и правильно работал. Как сказал философ и меценат Роберт Шулер: *«Мало-помалу – и всё будет в порядке!»*. Так и я вам советую – не надо сильно спешить и особо надрываться. Определите для себя любимое спортивное направление, и спокойно, с удовольствием, задорно гарцуя или, возможно, с кем-то весело флиртуя, методично начинайте свои физические занятия. Важно правильно создать для себя положительный активно-физический фон и спортивно-энергетический тон, но без особых излишеств и ярого фанатизма. Успехов вам господа в здоровом спортивном начинании! Физкульт-привет!

**Занятость.** Зачастую проблемная тяга к перекурам исходит от праздной маяты и от интеллектуально-творческого или физического безделья. Но бывают случаи психологической безысходности, незаинтересованности от возникновения морального тупика, а также отсутствия определённой цели или жизненной перспективы. Чаще старайтесь занять себя продуктивной и интересной работой или отдельным творчеством, – реализуйте то, на что у вас раньше никогда не хватало времени. Главное с пользой, это потому что каждый уважающий себя человек всегда должен стремиться к постоянному личностному самосовершенствованию, ибо он есть личность! И учтите, что уважение, успех, здоровье и даже долголетие во многом зависит от постоянного личностного роста, так как это стимулирует человека к жизни, к стремлению непрестанно познавать что-то новое. Этим человек мотивирует свой интерес к самой жизни и настраивает себя на долгую жизнь.

**Пойте.** Не унывайте и не пейте горькую, а лучше пойте! Если вам будет настолько уж тяжело, просто запойте. Да-да, именно пойте от всей души любые песни. В прямом смысле этого слова голосите всю. Люди этой внезапной и яркой эксцентрики никак не обидятся, а вам станет значительно легче. Кстати, это энергетически и психологически эффективный способ оздоровительной поддержки как хороший антидепрессант, так и прекрасный физиологический тренинг для всего закисшего организма, а также пение будет в динамике полезно для раннее прокуренных да ослабленных никотином лёгких.

Ещё один действующий способ от депрессий и никотиновой зависимости – эмоциональный крик. Покричите от души и во всё горло. А чтобы не мешать окружающим и не вызвать криком или громогласным пением подозрение, лучше всего это делать в пути в салоне автомобиля, где всё герметично и никому не слышно. Как вариант, остановитесь где-нибудь на безлюдной дороге или лучше на природе и

от всей души громко покричите или просто спойте. Мать-природа всегда нас энергетически поддержит и поможет, придаст новых сил. А чтобы самим не раздражать других, всегда старайтесь соблюдать свой цивилизованный диапазон звукового этикета и личностную голосовую эстетику!

**Диалог.** При очередном внезапно нахлынувшем сильном желании покурить, долго терзающим вас, вы не держите мучительно всё это в себе. А расскажите об этом кому-нибудь из своих родных, которые отнесутся к вашим страданиям с пониманием, где в положительном диалоге успокоят и поддержат вас, настроят на оптимистичный лад. Людям всегда важен диалог и понимание!

**Любовь.** О, это очень хороший психологически-отвлечённый аспект, ибо суть бытия – это любовь к жизни! Любите саму жизнь, любите энергетически и эмоционально своих родных, отвлекаясь этим от никотиновой зависимости. Щедро дарите свою любовь и нежность близким, открыто, искренне заявляйте об этом им, доказывайте любовь своими поступками. А близкие ответят вам тем же и всегда вовремя поддержат вас в трудную минуту. Это даст вам дополнительные силы, так необходимые в данном антеникотинном процессе, а взаимный позитив любви вам и вашим близким будет весьма полезным. Открытые чувства всегда положительно влияют на укрепление семьи. Ведь любовь – это неиссякаемая позитивно-оздоровительная энергетика, и чем больше вы её отдаёте, то тем больше её получаете. Любовь – это истинно великая сила нашего бытия, и чем мы будем больше доверять этой силе, тем больше будем защищены в этом мире! А это, господа, скажу вам – очень серьёзно. Любите, и вам в жизни будет намного легче! Но учтите, – любовь всегда должна быть здоровой и осознанной!

*Любите*

*Любите любимых, любите родных!*

*Любите всех близких и себе дорогих!*

*Любите прохожих, любите вы всех!*

*Любите вы Родину за себя и за тех...*

*Любите всё общество несмотря ни на что.*

*Любите себя и весь мир заодно!*

В этом трудно проходящем антитабачном периоде старайтесь больше уделять отзывчивости своему любимому человеку с позитивной точки зрения. Ведь, по сути, любовь – это труд! Уважительно относитесь к друг другу, чаще занимайтесь взаимной лаской, прелюдией любви и даже обоюдно увлечённым сексом. Всё это весьма хороший помощник в период любого оздоровления.

**Внимание.** Также в антеникотинном процессе довольно хорошо помогают увлекательные игры и занятия с детьми или внуками, о которых вы бывает, порой забываете из-за своей чрезмерной занятости. Уделите и им больше чуткости, своей родительской любви и заботы. Тем самым компенсируете тот недостаток внимания в былое время. Вам предоставляется колоссальная возможность вернуть свои «долги» и исправить все непростительные упущения. Поверьте, каждый час внимания к вашим детям или внукам компенсируется вам оздоровительным фактором как в настоящем, так и в дальнейшем периоде в позитивно-моральном аспекте по принципу бумеранга. Я это гарантирую!

**Стиль жизни.** В процессе борьбы с никотиновой зависимостью вы основательно меняете образ жизни и личное мировоззрение. Я обстоятельно рекомендую, – измените и свой стиль жизни! Снимите с пелены своих глаз тёмный никотиновый траур, посмотрите на окружающий вас мир в ярко-свежих и живописных красках. Поменяйте свой старый, затасканный гардероб, исключите из него серые тона,

пусть новые вещи будут в меру светлыми и яркими, как ваша нынешняя жизнь. Благодаря этому вы положительно обновите самого себя. И тут не нужно излишней вычурности, станьте просто по-деловому стильным. По возможности, поменяйте своё авто, а при необходимости – работу или сферу влияний. Проведите полное осмысление своих жизненных позиций, личных ценностей, мировоззрения и упорядоченности личного вкуса. Определитесь, что определяет стиль вашей жизни. Ведь только подлинный стиль жизни является истинным искусством, которое приносит человеку и его окружающим определённую удовлетворённую радость, особенно тем, кто умеет правильно использовать его в жизненной практике. Ваш собственный стиль жизни фундаментально формируется из расширения личных знаний, жизненного опыта, в результате ваших интересов и атмосферы обитания, образования и практикующей профессии. Сам стиль жизни должен соответствовать качеству жизни, как творческому искусству бытия и умелому созиданию. Поскольку индивидуальный стиль не купишь и не одолжишь, так же, как и невозможно купить хороший вкус, достойное образование, всеобщее уважение. Хороший вкус надо лично создать, достичь, да ещё и заслужить.

Поймите, что **«истинный стиль жизни»** – это и есть жизненный стержень самого воспитания человеческого духа, ибо дух есть характер, а характер формирует стиль. Стильная жизнь – это ещё избранная нами личная позиция, внутренняя культура и гармония, правильное восприятие и понимание самой жизни и её приоритетов, принципы личной морали и амбиций. Подумайте над этим. Ведь существование человека определяет его умело сформированный стиль жизни, который доставляет радость и личное самоудовлетворение, формирует стимул к высоким достижениям. Вы сами должны выбрать для себя приоритеты стиля – курить или не курить, ценить себя или не ценить, уважать себя, а либо не уважать. Все вышеуказанные принципы личностного обновления помогут вам отвлечься от никотиновой зависимости и жить дальше насыщенно интересно, полноценной и здоровой жизнью.

### Методические советы

В этой главе я поделюсь с вами советами, которые помогут вам в антиникотиновом процессе.

**Не сдаваться.** Конечно, поначалу у вас будет периодически включаться тумблер «покурить», но это только по старой инерции – механически. Однако здесь надо проявлять спокойное хладнокровие типа – **«Извините, но я не курю!»**. Всегда важно суметь противостоять всем провокационным процессам как «кипячению мозгов». В любой период отказа от сигарет случается, что так скрутит от очередного спазма желания покурить, где якобы, уже нет никаких сил и терпения. Но знайте, что это только временные наплывы обманчивых виртуальных желаний греховного соблазна, как фантомные боли. Здесь всегда старайтесь, как можно стойко не обращать на это внимание, типа – **«Собака лает, а караван идёт, и он свою дорогу чётко знает!»**. Тогда и фантомы отступят, рассеются и дадут вам возможность полноценно дышать. А далее вы с облегчением даже начнёте получать определённый драйв, обретёте личное самоуважение от каждого очередного победного воздержания, что ты не поддался и героически удержался. Ведь мы всё равно пробьёмся да своего добьёмся. Здесь главное – достойно с азартом всё это стойко выдержать и получить от этого жёсткого спарринга сугубо своё победное удовлетворение. А вот оно явно дорогого стоит, уверяю вас!

**Отвлечение.** Всегда старайтесь занять себя чем-нибудь интересным, позитивным. Отвлекитесь и отмахнитесь от всех пагубных никотиновых мыслей. Старайтесь не вспоминать, не думать о том, что вам якобы хочется курить. Умелое отвлечение от вирулентной зависимости на первом сложном этапе очень хорошо поможет вам правильно сконцентрироваться и достойно сдержать никотиновый удар.

**Вода.** Когда вас начинает яро выкручивать очередным сильным желанием покурить, не стесняйтесь обратиться к нашей всемогущей матушке-воде. Здесь смакуя, выпейте умеренными глотками стаканчик-другой чистой воды, ополосните лицо холодной проточной водой, тут в дополнение можете почистить зубы, а в самой сложной ситуации лучше всего принять лёгкий душ или даже полноценную ванну.

Вода – создатель жизни на Земле! Она всемогуща, её возможности безграничны. Вода всех лечит, успокаивает, умиротворяет, освежает, отрезвляет, энергетически поддерживает, благословляет и мудро наставляет, очищает и даже восстанавливает весь организм, до каждой клетки ДНК. Вода всегда умело помогает человеку на его любом жизненном этапе и в нужное время. Вода как натуральная природная панацея всегда эффективна и всегда актуальна. Вода – самая надёжная защита от всего негативного. А в борьбе с никотиновой зависимостью вода просто незаменима. Очень трудно переоценить или недооценить её эффективную помощь в нашем общем оздоровлении. Ежедневный двухразовый душ или также полноценная ванна могут всецело стать для вас приятным утренним и вечерним ритуалом, который достаточно хорошо тонизирует утром, успокаивает днём и умиротворяет вечером. Душ всегда положительно настраивает человека, придаёт новые силы и новые эмоции, дарит новые мысли и подсказывает нам дельные идеи, поскольку вода – это ещё всемогущий энергетический информационный проводник, а также носитель любой информации и передатчик энергетики как положительной, так и отрицательной. Вода имеет феноменальное свойство земной циркуляции и своевременного самоочищения, используя свою природную особенность жидкого, твёрдого и газообразного состояния. А иначе она, вероятно, сошла бы с ума от всего современного антропогенного и обще-техногенного информационного негатива.

Также вода умело управляет всем миром и даже всей вселенной, но особенно всем жизненным процессом на нашей планете Земля. Она регулирует климат. Даже в космическом пространстве в виде пыли нескончаемо присутствуют рассеянные молекулы воды, имеющие свойства энергетической и физической структуры, обладающие потенциалом формирования информационных полей. Вода объединяет нас с бесконечным энергетическим миром и бескрайним Космосом, создаёт общую гармонию. При непосредственном контакте с госпожой водой человек всегда испытывает своеобразное удовольствие и благотворное умиротворение, потому что чистая вода всегда действует на нас только положительно. Вода удивительна, ведь в её объётах можно либо погибнуть или же, наоборот, заново возродиться или исцелиться. Согласитесь, что ещё вода обязательно участвует в каждом новом биологическом зачатии жизни, ведь благодаря нашей матушке-воде репродуктивно вынашивается любой плод.

Советую, иногда мысленно обращайтесь к матушке-воде за помощью, уважительно общайтесь с ней, называя **«Святой водицей»**, и она всегда вам поможет или что-то дельное непременно подскажет. Вода действительно порой творит чудеса. А, *«Чудеса не противоречат природе, чудеса противоречат нашим знаниям о самой природе!»* Новый Завет, Блаженный Августин. Используйте эти знания себе во благо! Вода – это явный гарант жизни и благополучия для всего живого в нашем парадоксальном мире!

## *Вода*

*Вода, ты мать и колыбель миров!  
Хранитель мощной силы, бытия веков,  
Создатель жизни на пустой земле!  
Ты страж защиты в тёмно-серой мгле!  
Вода, ты мироздание богов  
И созидатель в формировании эпох!  
Ты повелительница жизни на земле!  
Святая искра в верующей душе!*

**Удовольствие.** Жизнь – это и есть удовольствие и удовлетворение! И в самой жизни есть такая прозаическая последовательность: чтобы что-то плохое окончательно бросить, необходимо что-то хорошее для себя найти. Так найдите же для себя удовольствие от жизни! Научитесь от всего получать моральное удовлетворение, и не важно, какие будут результаты – положительные или отрицательные, будете вы действовать или бездействовать, выделяйте всегда для себя нужный позитив и пользу. Тут уже в начальном этапе оздоровительного процесса и в ходе его проведения вы начнёте явно ощущать всё новые позитивно-приятные эмоции, проявится свежее мироощущение. Вы как будто проснётесь или заново родитесь, выйдете из былой серой тьмы на свет Божий и окажитесь в другом ярком прекрасном мире. А также вы заметите прилив новых сил, повышение своего делового потенциала. Возможно, вы обнаружите у себя открытие новых интеллектуальных либо творческих способностей, даже почувствуете некий созидательный поток свежего сознания, и это нормально. Я от всей души желаю вам ежедневно получать энергетический кайф от жизни, познавать новые положительные эмоции, испытать настоящий драйв проснувшегося разума, как неистовый праздник души от бурно развивающего личностного интеллекта! Так не пропускайте же мимо себя всё новое и интересное, получайте максимально от этого общего созерцания своё моральное удовлетворение и истинное удовольствие.

**Музыка.** Табачному отвлечению и никотиновому воздержанию очень хорошо помогает периодическое прослушивание позитивной, и здесь я акцентирую, именно популярно хорошей и классически симфонической музыки. Это точно! Хорошая музыка, без всяких сомнений, положительно воздействует на наше живое биополе и общее здоровье, на хорошее самочувствие и настроение, благотворно влияет на нервную систему, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение, нормализует общий обмен веществ и даже совершенствует пищеварение. Хорошая музыка, бесспорно, повышает жизненный тонус человека, своими положительными эмоциями она пополняет энергетические силы. Всегда пользуйтесь любой возможностью послушать хорошую музыку!

**Апатия.** Да, тут я вас понимаю. Бросив курить, сначала жизнь для вас покажется пресной, тусклой и безликой. Но это всего лишь временный самообман! Любителям острых адреналиновых ощущений я смело порекомендую. Найдите для себя безобидную альтернативу взаимозаменяемую по остроте своего вкуса взамен старой вредной привычке, но только положительно отвлекающую.

**Задачи.** В дополнение ко всему вышесказанному примите ещё один совет. Для отвлечения от табачно-никотиновой зависимости – ставьте себе поэтапные задачи, и в случае безукоризненного их выполнения в личном награждении чем-нибудь поощряйте себя, разработайте для себя собственную систему моральной мотивации. Допустим, в награду разрешайте себе то, что вам очень нравится, но по разным причинам вы ранее ограничивали себя в этом. Мотивация – это огромная движущая сила!

**Дневник.** Для более педантично-прагматичных личностей, а также для особо восприимчивых особ, которым самим довольно трудно переживать грубую тягу к курению, я советую завести – персональный дневник. Да-да, именно упрощённый дневник! Отражайте в нём ежедневные победы и достижения, а также способы преодоления возникших трудностей, записывайте все изменения проходящего оздоровительного процесса, делитесь с собой впечатлениями от возникших новых ощущений, физических ломок и моральных переживаний. На основе всего изложенного ежедневно проводите анализ, делайте выводы, подводите итоги. Ведение персонального дневника – дисциплинирует, мобилизует силы, поддерживает человека морально и психологически, развивает деловую официальность и личную заинтересованность, – даёт ведущему ощущение некоего педантичного азарта. Но это по персональному предпочтению.

**Я только рад.** Учтите, что бросать курить не значит кидать окурков за угол и не головой стучаться о ближний угол, да и не бить себя кулаком в грудь, крича, – *«Да я – гуру, и я всё могу!»*. Бросать надо – **душой!** Тут нужно думать не о том, как же вам будет трудно перетерпеть никотиновое голодание, а здесь надо думать о том, как вам будет всё-таки **хорошо!** Полностью исключите для себя фразу: «я терплю, бросая курить». Используйте только позитивное понимание – **«Я только рад своим успехам!»**.

**Главное.** Навсегда запомните, основная стратегия вашего антеникотинового успеха заложена в том, что решившись на здоровый шаг бросить курить, вы абсолютно не должны терпеть и якобы держаться. Вы должны реально осознать своё желание никогда не курить. Убедите себя именно в этом, говоря себе – **«Я не терплю! Я просто не хочу и не желаю больше курить!»**. Вот и всё. Повторяйте ещё про себя как детскую считалочку – **«Как хорошо, что не курю, дышу, пою и жить хочу!»**. Важно – не воспринимать само табакокурение как удовольствие или некое успокоение. Вот такая довольно простая, но весьма мотивационная и эффективная формула здоровой антитабачной концепции.

### **Дополнительно-оздоровительные советы**

**Травяные сигареты.** Допустимо временно перейти на специальные аптечные травяные сигареты. Тут любой зависимый курильщик, на практике узнававший травяные сигареты, неудовлетворённо приходит к мнению, что это безвкусная и бессодержательная трата времени, и он её просто оставляет. Ведь единственная причина, по которой человек принудительно курит, целиком состоит в зависимой потребности табачного никотина. А при избавлении от никотиновой зависимости человеку будет всё равно, что делать с любыми сигаретами, совать их в рот, в ухо или же в другие места...

**Чай.** Временно сбить возникшую тягу к курению помогут обычные тонизирующие чёрные или зелёные чаи, которые можно заваривать в купаже с другими полезными фитотравами. Но при использовании отдельных фиточаёв обязательно проконсультируйтесь с опытным фитоспециалистом или со своим лечащим врачом. А так всем советую почаще устраивайте себе обычные чаепития, можно с различными сладостями. Ведь правильно приготовленный чай хорошо тонизирует, отвлечённо бодрит, сбивает тягу к табакокурению. Здесь предложу вам на личную оценку свой рецепт чая.

**Чай «Тандем»:** Этот чай диетически и энергетически полезен, хорош для поддержания жизненного тонуса, снятия никотиновой и алкогольной зависимости. Советую заваривать смесь чёрного и зелёного качественных крупнолистовых чаёв и дополнительно, по вкусу, добавить горсточку шиповника, немного корицы и имбиря. Перед завариванием ополосните кипятком заварной чайничек, насыпьте в него указанные ингредиенты и залейте кипячёной водой, отстоявшейся после кипения 1 минуту. Первый залив кипятка сразу же слейте для очищения общей массы и залейте кипятком снова. Накройте заварник полотенцем и дайте настояться 5-7 минут.



Чай обладает полезными свойствами: тонизирует, очищает, имеет мочегонное и антибактерицидное средство, стабилизирует артериальное давление, улучшает кровообращение, разжижает кровь, сокращает угрозу развития диабета и онкологических образований. Шиповник даёт мощный витаминизированный заряд и обладает противовоспалительным свойством. Корица обладает сильным метаболическим эффектом и активно сжигает излишние калории, белки и жиры, а также значительно ускоряет обмен веществ в организме при пищеварении. Кому нет необходимости худеть, корицу можно и не применять, хотя она придаёт чаю особенный вкус. А вот имбирь обладает хорошим антиканцерогенным свойством, и как сильный антиоксидант прекрасно выводит из организма все опасные свободные радикалы и токсины. Полезность этого чая вполне вероятная. Заварку в чашки добавляем по личному вкусу, но разумно пропорционально, где излишне не злоупотребляем и не минимизируем. Приятного вам общественного или личного чаепития!

**Никотиновые абсорбенты.** Сбить тягу к курению помогут и пищевые натурпродукты, такие как мёд, молоко, настой отвара плодов шиповника, плоды оливы, курт (это сухой солёный сыр), тыквенные семечки. А также плоды ореха грецкого, фундука, кедра, арахиса. Ягоды малины, клубники, крыжовника, черешни, вишни или винограда. Овощи помидор, огурец, морковь, сельдерей. Фрукты грейпфрут, манго, киви, фейхоа. Во всех вышеперечисленных продуктах содержится повышенная концентрация природной никотиновой кислоты и полезных защитных масел, которые эффективно нейтрализуют саму тягу к курению, сбивают никотиновую или алкогольную зависимость. В указанных продуктах содержится высокая концентрация витаминов и сильных природных антиоксидантов, полезных в своём сочетании человеческому организму. И учтите, что при долгом курении получаемый никотин безжалостно выводил из нашего организма витамин С, а теперь его необходимо полноценно восполнить.

**Антиникотин.** От сильной никотиновой зависимости результативен антиникотиновый настой из отдельных трав. Для этого в равных пропорциях по 100 грамм смешайте следующие аптечные травы: зверобой, ромашка, бессмертник, берёзовые почки. Всё это лучше мелко перемолоть до однородной сухой массы. Затем разово по одной столовой ложке сухой смеси отдельно завариваем кипятком в пропорциях полстакана, настаиваем 5-7 минут, процеживаем через сито или ткань. Принимаем один месяц по три раза в день. Но здесь для лучшего антиникотинового эффекта, в рот ложем одну чайную ложку натурального мёда и запиваем её данным настоем, растворяя мёд в полости рта, равномерно глотаем.

Но ещё эффективно и мягко снимать никотиновое голодание помогают витаминизированные капли «Апи-Хит»<sup>1</sup> апипродукта Пермской пчеловодческой компании «Тенториум».

-----  
**1 Капли «Апи-Хит»:** Состав: хитозан пчелиных на пихтовом масле. Связывают и выводят из работающих клеток мозга и всего организма отработанные клеточные шлаки и никотиновые токсины, способствуют снижению уровня холестерина в крови, снимают спазмы сосудов, очищают весь организм в целом и выводят токсичные вещества, профилактируют и защищают от многих экологических или пищевых отравлений. Эти капли хорошо снимают само алкогольное опьянение и токсичность алкогольно-похмельного синдрома, а также результативно работают при табачной и алкогольной зависимости. В нашем случае сначала выпейте стакан воды, затем примите по 5 или 7 капель под язык 3 раза в день. Дозировка зависит от общей массы тела и запущенности самой проблемы, но не более. Принимают капли за 40 или 50 минут до всех основных приёмов пищи.

**Альтернатива.** Деловым, чрезмерно занятым людям, которые всё время в делах да на бегу, спасательным кругом в борьбе с табакокурением станет их же активно-деловая деятельность. Им я посоветую запастись по своему личному выбору и вкусу прекрасной временной альтернативой сигаретам, например, фруктовые леденцы, фруктовые жевательные резинки, карамель, чёрный шоколад, сухофрукты, орешки, семечки и т.д.

**Витамины.** Временно снять тягу покурить поможет аскорбиновая кислота с глюкозой, которую вы можете купить в любой аптеке. Она расфасована в пластиковые пузырьки, что вполне удобно носить с собой в карманах. Но тут желательно через месяц применения делать такой же перерыв или чередовать с другими натуральными витаминными комплексами, не злоупотребляя в постоянстве только одними.

**Перекус.** Пагубную тягу к табакокурению можно просто «заедать». Хорошо в этом помогают фрукты и овощи: помидор, грейпфрут, груша, яблоко, банан, огурец, свежая морковь, баклажан, тыква, свежая или квашеная капуста. В этот период больше балуйте себя вкусными кулинарными блюдами и разными изысками, наслаждаясь, гурманте при основных приёмах пищи. Важно не переедать, как излишне не злоупотреблять едой. Всё должно быть в меру, ну, кроме ваших доходов. Воспитывайте в себе хороший кулинарный вкус, да и не бойтесь немного поправиться. Важнее сначала бросить курить, а при возникшей проблеме избыточного веса уже через два или три месяца по моей основной диетической методике похудения указанной в предыдущей работе, вы быстро придёте в нужную телесную норму и физическую форму. Ведь в нашей жизни сам вес на тяжесть не влияет, тяжёл не вес, тяжёл характер!

**Допинг.** В довольно сложный период отказа от курения ограничьте себя в употреблении кофе. Желательно полностью отказаться от растворимого кофе и не злоупотреблять кофе натуральным, потому что – это крайне вредно для общего здоровья. После каждого употребления кофе пейте простую сырую воду для восстановления водного баланса, поскольку кофеин сильно обезвоживает организм. Внимательно прислушивайтесь к своему организму и к личному самочувствию, так как насыщенный кофе или крепкий чай являются своеобразными психотропными допингами и раздражителями нервной системы, что способствует сердечно-сосудистым заболеваниям и их обострениям. Также кофеин разрушает в организме человека необходимый для нас витамин С. В самом начале оздоровительного процесса кофе может, словно алкоголь, воздействовать на человеческую психику как серьёзный раздражитель, провоцируя выкурить хотя бы одну вонючую сигаретку под чашечку-другую ароматного кофе. Здесь главное не дать себе слабину и не пойти на поводу у этого соблазна. Хотя бы временно в течение первого полугодия строго ограничьте себя в излишней дозе употребления любого кофе. Этим вы дополнительно разгрузите свой итак сверхзагруженный организм, сделав ему разгрузочный подарок.

**Солнце.** Искренне от всей души всегда радуйтесь новому дню и новому Солнцу. С уважением и восхищением почтительно здоровайтесь с ним будто с уважаемым энергетическим божеством, обращаясь к Солнцу по имени – RA, как с древнейших времён обращались к нему наши мудрые пращуры ещё в природно-языческих традициях своей веры. С тех времён и пришёл наш приветственный эмоционально-боевой славянский клич богу Солнца «У – РА!». А в борьбе с никотиновой зависимостью энергетическая подзарядка и поддержка солнца нам просто обязательна. Всегда, по возможности, старайтесь, чтобы солнечные лучи периодически попадали на открытые участки кожи. Пусть даже и через оконное стекло, но хотя бы по 5-7 минут от 3 до 5 раз в день. А по возможности на природе чаще раздевайтесь хотя бы по пояс и умеренно загорайте на открытом Солнце, где пассивно или активно попутно можете заниматься другими своими делами. Однако излишне загаром не злоупотребляйте.

Солнце необходимо для биологического процесса – светосинтеза, что для человека очень даже важно для формирования в организме нужного витамина D, который хорошо заменяет никотиновую потребность в нашем капризном организме. Витамин D совместно с витамином E, а также с витаминами A, B, C прекрасно сочетаются в организме, поддерживая иммунитет и энергетический баланс, особенно в ослабленном организме, защищая нас от современной суперпередовой экологии. Усвойте. Солнце – это жизненный энергетик и активный помощник в антиникотиновой борьбе!

**Заземляйтесь.** Чтобы как-то облегчить негативное воздействие табачно-никотиновой зависимости и снять с себя немного тяжёлого бремени от накапливаемого негатива и умело избавиться от отрицательной энергетики, при этом зарядиться положительной. Для этого по возможности старайтесь энергетически заземляться, то есть, соприкасаясь контактировать с природой. Не упускайте возможности обнять дерево, походить босиком по земле, траве, по песку или воде, особенно полезно ходить босиком по утренней росе или сразу после тёплого летнего дождя. В первый сложный антиникотиновый период полезно голыми руками элементарно повозиться в воде, песке, земле, на частной стройке, на грядках или на обычных клумбах. А в зимний и снежный период старайтесь голыми руками поиграть в снежки или же слепить снеговика. Земля и вода успокаивают, умиротворяют, энергетически очищают, забирая накопившейся негатив, заметно снижают никотиновую зависимость, своей чистой и сильной энергетикой положительно воздействуют на всех нас и заряжают позитивно. Но при любом «заземлении» избегайте мест засорённых исторически-антропогенным или техногенным негативом. Например, места захоронений, битв и гибели людей – любых отрицательных энергетических или экологических загрязнений.

**Имитация.** Если в вас больше доминирует необходимость психологически занять свои руки и губы курительным процессом как сигаретоподобным предметом, то для этого есть одно новшество – электронная сигарета. Она является хоть и эффективной, но всё же ложной и не безопасной альтернативой курительного процесса для мнимой манипуляции. Эта электронная «забава» может войти в новую зависимую привычку, тем более, что эта потешная игрушка для взрослых ещё не до конца научно изучена. Но уже точно известно, что она не такая безобидная, она отравляет организм вредными химическими канцерогенами, один из них токсичный формальдегид, а ещё электронная сигарета на клеточном уровне разрушает человеческое ДНК и способствует образованию онкологии. Тут также происходят случаи ошибочной заправки электронных сигарет некачественно-токсичным газовым продуктом. Всегда будьте осторожны при выборе современных «ноу-хау». В данном случае имитационного способа отвлечения, я смело советую всем обычную и безобидную муляж сигарету. Бернард Шоу как-то сказал: *«Добродетель состоит не в том, чтобы удержаться от порока, а в том, чтобы не стремиться к нему»*. Не стремитесь и вы к этому пороку, будьте разумно-предусмотрительными!

**Раздражители.** В период отказа от курения постарайтесь максимально оградить себя от любого воздействия на вас всех житейских раздражителей. Например, от дружеских попок, весёлых компаний, от коллективных перекуров, от любого сильного и неприятного шума, от любых ссор и скандалов, от личных и общественных конфликтов, от всякого негатива, от любого дискомфорта и раздражения. Если всё же это происходит вокруг вас, то держитесь подобающе, здесь не надо излишне злиться и нервничать, да и ни в коем случае нельзя поддаваться любому возникающему искушению – покурить за компанию, якобы для своего внутреннего успокоения или моральной разрядки от ситуационно возникшей нервной обстановки. Знайте, что это только временная и обманчивая жестокая психологическая провокация, которая вскоре пройдёт. А вот в случае срыва негативный осадок останется надолго.

Дальше мы разберём психологические аспекты антитабачного вопроса в профилактических целях.

## Провокации

Всегда помните, тяга к никотину всё равно будет периодически долго преследовать вас, что вполне закономерно. Но вы ни в коем случае не поддавайтесь этому искушению. Знайте, если проявить слабость, решившись выкурить хоть одну мини-сигарету, вы получите от этого только виртуальный обман, мнимое удовлетворение пока сигарета у вас в руках и пока вы её вульгарно мусолите. Всякий срыв не проходит для нас даром, здесь мы обязательно получаем как психологический, так и физиологический удар. После продолжительного и терпеливого воздержания, вновь покурив вы спустя 3-5 минут опять попадёте в тёмно-серый мир, где вновь значительно упадёт личностная самооценка, где заново возникнет жизненная апатия, где ещё сильнее наступит былая тяга и желание накуриться и забыться. Знайте, что при каждом табачном срыве заметно ухудшится личное самочувствие, возможно через определённое время снова заболит голова, опять повысится беспричинное беспокойство, вновь вылезет наружу нервозность. Даром пропадут все ранее завоеванные победы, исчезнут те новые позитивно-радостные ощущения, пропадёт былое удовольствие вместе с моральным удовлетворением.

Имейте в виду, что разовый срыв, малейшее проявление слабых характеристик в употреблении хоть одной маломальской сигаретки напрочь перечеркнёт все достигнутые результаты. К сожалению, вам в данном случае придётся всё начинать сначала, и это будет намного труднее, чем в первый или уже в последний раз. Ибо тут с каждым неудачным разом малодушия табачно-никотиновая зависимость мутируя сильнее возрастает, всё яростней сопротивляется организму, что отрицательно сказывается на всём человеческом здоровье, особенно на сердце и нервной системе, на общей психике, на личной самооценке. Если вы серьёзно решили бросить курить, и при этом уже достигли определённых положительных результатов личного воздержания, то никогда не поддавайтесь на проявления любых провокаций со стороны этой гадкой зависимости. Всегда стойко, с гусарским куражом или даже с игровым азартом воздержитесь от каждого сомнительного соблазна покурить. А чтобы в этой борьбе достойно выстоять – получайте от этой борьбы максимум удовольствия в лице борца-победителя!

Всегда умейте признавать свои имеющиеся недостатки, ведь с этими признаниями вам будет легче на них повлиять и с ними справиться, а по итогам заслуженных побед укрепить свой авторитет. А вот персональный авторитет – это весьма серьёзное достоинство, которое целыми годами зарабатывается с трудом, но его можно сравнительно быстро по собственной глупости унижительно для себя растерять.

## **Влияние извне**

Наша жизнь основательно зависит от ситуационной атмосферы окружающего нас общества. Вот вы когда-нибудь размышляли над тем, каким же всё-таки образом другие люди и разные идеологии, окружающие нас, значимо формируют и своеобразно настраивают проходящую жизнь, по-своему направляя её по определённому жизненному руслу или даже возможно по бездарному кругу? Задумайтесь!

Старайтесь всегда здраво и правильно оценивать любую ситуацию и всю силу влияния на вас окружающего мира. Само влияние может быть неосознанно самим человеком, но оно всегда делает своё положительное либо отрицательное дело, накладывая predetermined печатей судьбы и общественное отношение. Обусловленным влиянием можно убедить человека обходить или даже нарушать морально-жизненные или законодательные правила. Отдельные люди нашего приближённого круга действительно могут, постепенно и незаметно сбивать человека с верной дороги подавая плохой пример. Пройдя

беспользительный путь длиною в несколько, а возможно даже в десятки лет, человек, однажды проснувшись утром или очнувшись вечером в холодном поту, где он вдруг осмысленно замечает, что многое из того, что он сделал совсем не то, что он ожидал от жизни. Осознав это, он обязательно спросит себя: «*Это как же я всё-таки оказался в таком вот г..., и в явно незавидном для себя положении?*».

Оглянитесь вокруг себя и сами убедитесь, что и сейчас вы общаетесь с теми людьми, которым вы сами позволили войти в свою жизнь. Ведь не все из них излучают полезный позитив. От всех неясных субъектов вам всё-таки лучше отстраниться. А если они всё же кого-то устраивают, то они друг другу под стать, поскольку подобное тянется к подобному. Но если в этой жизни вы задались положительной целью добиться успеха, то ситуационно окружайте себя только достойными людьми победителями, умными и успешными, которые несут пользу себе и окружающим! Это допустим те люди, которые будут тянуть вас по жизни выше и выше, а те, кто помышляет тянуть вас вниз их итак великое множество.

Я наблюдал в жизни несколько печальных случаев. Например. С одними моими хорошими приятелями происходило это по-разному сценарию (я мог бы их назвать, но это не столь важно). Они вполне здравомыслящие и серьёзные мужики, вели ранее активный образ жизни, плодотворно работали, но в допустимых пределах своего русского менталитета, как и многие, курили, а иногда в хорошей компании да под хорошую закуску могли от души выпить. И уже в среднем возрасте при новомодном информационном буме свежих реформаций 90х вдруг спонтанно переставали курить, даже почему-то неожиданно для самих себя. Курить им просто не хотелось, и как-то незаметно для себя постепенно, но с определённым нарастанием они принимались понемногу выпивать и втягивались. Их злоупотребление алкоголем вдруг становилось бесконтрольным, что приводило уже к алкогольной зависимости. Поверьте, что это зрелище со стороны было довольно не из приятных, как в жизни бывает, меняются люди. Впоследствии, борясь с алкоголизмом, они снова с удвоенной силой начинали курить. А вот повторно и уже подлинно бросить курить для них оказалось ещё большей проблемой, поскольку повторный процесс потребовал у них уже больше моральных и физических усилий, да и занял довольно долгий промежуток времени.

Что же это было? Как оказалось, возникшее внезапное желание больше не курить, как ни странно, произошло от психологического воздействия на вполне адекватных лиц извне. Тогда мои знакомые от излишнего любопытства случайно увлеклись чтением «зомбированных» книг об избавлении от курения или просматривали специальные фильмы с использованием методики зомбирования 25 кадра, принимали участие в авантюрных психологических тренингах, в гипнотических сеансах, принимали «чудные» сомнительные таблетки против курения. Всё это является недопустимым грубым воздействием извне на восприимчивую человеческую психику и на наше подсознание. Подобное вмешательство имело свои отрицательные психологические последствия, обернувшиеся серьёзными проблемами со здоровьем.

Никогда не допускайте никаких физических и психологических на вас неосознанных воздействий, а также любых вмешательств извне особенно в виде различных кодировок, гипнозов, магических и спиритических сеансов. Последствия от этого могут быть крайне опасными и даже непредсказуемыми. Безопасный оздоровительный процесс освобождения от любой зависимости должен проходить только естественным путём, натурально, честно и прозрачно. Человек должен сам, осознанно воспринимать то, что с ним происходит и всегда должен находиться под личным **самоконтролем!** Вы и только вы всегда

должны быть себе истинным хозяином и надёжным лекарем! Независимо извне выбирайте собственные психологические аспекты и жизненные критерии, расставляя персональные приоритеты. Я настаиваю на том, чтобы только вы морально руководя собой, самостоятельно прошли, весь этот серьёзный путь – освобождения от никотиновой зависимости осмыслено. Пройдите его достойно, осознанно поймите его, прочувствуйте его каждой клеткой своего сознания. Только в таком полноценно-осознанном случае он станет вам всецело понятен, и только тогда вы получите тот железный и стопроцентный, но при этом совершенно прозрачный здоровый результат. Это и есть попадание в самую цель, как «**момент истины**». Задумайтесь, ведь возможно, это именно тот важный и нужный жизненный выбор, который непременно спасёт «**само качество**» всей вашей здоровой и в дальнейшем успешной жизни!

## Спокойствие

*Недовольство и тревога – вот что больше всего поглощает отпущенные нам силы!* Фрэнсис Скотт.

Спокойствие и только спокойствие! Эта тема в нашем вопросе очень даже важна, – так как тут без явного спокойствия нам никак не преодолеть подлую провокационную табачно-никотиновую зависимость. Почему? Да элементарно – **это всё нервы!**

Своим беспокойством и нервозностью мы излишне провоцируем себя к табакокурению, потому что, нервничая, наносим огромный вред своему драгоценному здоровью. Как у нас в народе говорится: «*Все болезни от нервов, как от дурной головы, и только некоторые – от любви*». При любом стрессе человек непроизвольно тянется к дополнительному допингу (табаку, алкоголю, либо к другой ещё более страшной гадости). В нашем современном мире довольно трудно сберечь свои нервы и сохранять самурайское спокойствие, даже самому ярому флегматику, поскольку раздражающие факторы окружают нас повсюду, буквально на каждом шагу, ибо в любой жизненной сфере преобладает сушая приемлемость всеобщего апофеоза идиотизма, куда только не вникни или не обратись. Это жизнь!

В спокойствии заключается наша истинная сила и общее здоровье! Старайтесь не нервничать, ведь нас всегда по жизни провокационно хотят вывести из себя: нахамить, надерзить, бесцеремонно подставить или честно обмануть, вывести из себя. Особенно в этом неосознанно, но активно участвует само государство в лице многих бездушно-циничных чиновников и абсурдной системой бюрократизма. Да неужели тем вздорным и взрослым хамам непонятно, что энергетические реки, встречая на своём пути препятствия, становятся только сильнее и радикально опасней. Однако разного контингента у нас в жизни хватает, не без этого, да и в каждой семье не без уродов. Бывает и так: «*Чем ниже человек душой, тем выше задирает нос, он носом тянется туда, куда душою не дорос*» легендарный – Омар Хайям.

Время всё излечит! А причин для нервов у нас всегда в избытке, особенно искусственно созданных самим человеком. Да и природно-биологических волнительных воздействий у нас в мире предостаточно, но они всё же не так болезненно воспринимаются, ибо тут обижаться не на кого.

Всё в этом мире непостоянно! По сути это так, но во всём винить нужно наши расшатанные нервы и обычные гормоны. Излишняя раздражительность и нервозность нам в жизни абсолютно не нужна, так как это точно не наши по жизни попутчики, а тем более в нашем оздоровительном деле.

**А вот спокойствие** – наиважнейший основной залог человеческой силы и личного здоровья, да и всего жизненного успеха! Откровенно и прямо всем скажу, что ничего в этой жизни не стоит больше,

чем наше дорогое здоровье и драгоценные нервы! Нервы надо беречь смолоду и не расплывать их понапрасну! В истинном спокойствии и в мудрой сдержанности действительно имеется своя великая сила притяжения! Постарайтесь эту силу спокойствия умело обуздать и воспользоваться ею себе же во благо, потому что люди, чувствуя эту силу безмятежности и самоуверенности, словно магнитом притягиваются к сильному и спокойному человеку под его крыло, как к некоему жизненному гаранту благополучия! Вы же замечали, что в личном спокойствии забываешь о табаке. В спокойствии легче живётся и дышится, лучше принимаются правильные решения! Учитесь быть всегда спокойными и рассудительными. Никому не давайте лишнего повода вывести вас из психологического равновесия мудрой гармонии! Всегда будьте на спокойно-достойной психологической высоте как в жизненном тонусном восприятии, так и в личностном представлении самого себя всему окружающему обществу! Согласитесь, что излишне нервничать, злиться и обижаться на всех дураков абсолютно не стоит, ведь это их ущербная привилегия.

#### *Не обижайтесь*

*Не надо, друг мой, на людей всех обижаться,  
Не научила жизнь их к вниманию приобщаться.  
Не знают ведь они, как можно в помощи нуждаться,  
Их не заставишь принуждённо народу мило улыбаться.  
Ведь не хотят порой чинуши с нашим людом зняться,  
Где напрягая их, мы вынуждаем собою заниматься.  
Старайтесь же всегда с достоинством держаться,  
Тут будем мы с невеждами уважительно общаться.  
Не надо, друг мой, на дураков всех обижаться,  
Они и так обижены своим пороком – над миром изгаляться!*

Живите честно и просто, не тянитесь за сигаретами, они вам уже не нужны, а сами люди в личном позитиве почувствовав ваше спокойствие потянутся к вам!

#### **Рекомендую естественные способы эффективного самоуспокоения**

- Всегда необходим позитивный личностный настрой!
- Глубоко и равномерно начинайте дышать через нос, выдыхая через рот, по возможности выйдите на свежий воздух.
- Выпейте стакан чистой воды (желательно со столовой ложкой мёда).
- Отвлечённо подумайте о чём-то для вас приятном.
- Тщательно умойте лицо проточной водой, а ещё лучше – примите хороший душ.
- Срочно займите себя любым интересным делом.
- Расслабьтесь и попейте чай с листьями берёзы, настой шиповника или мяты с мелиссой.
- Если ситуация довольно сложная, то плюньте на всё, примите ванну и хорошенько отоспитесь.
- В случае сильной личной агрессии безжалостно побейте бойцовскую грушу или обычную подушку.
- При возникшем конфликте отрёшенно помириться с источником конфликта или раздражителя.
- Лучший способ избавиться от любых проблем – это просто воспринимать их с юмором и с иронией.
- От нервных расстройств хорошо помогают антистрессовые продукты: тёплое молоко, миндальное молоко, тёмный шоколад, грецкий орех, льняное масло, мята, корица, шиповник, иван-чай, бергамот.

Надеюсь, мне удалось вас убедить, что привычная для нас губительная нервозность нам не с руки, ибо нервничая и раздражаясь, мы отдаём некую дань старой навязанной моде и сложившемуся стереотипу, как обусловленному шаблону защитного поведения – «*Осторожно! Я – злой, и могу в своём нервозе ненароком кого-нибудь больно укусить!*». Нервозность – это негативная провокация! А нервное напряжение – симптом неполноценности! Нервничая и раздражаясь, мы этим подтверждаем свою слабость и несовершенство. Рекомендую, все свои житейские нюансы и причины прошлых раздражений, зачатки всех нервов переводите в полезный позитив или юмор. В зависимости от воздействия любой ситуации учитесь правильно её воспринимать, где умело и смело переходите от идиотического к му-

дрому, от раздражения к спокойствию, от горести к радости. Старайтесь ситуационно усматривать в любой воспринимаемой неприемлемости – приятно-позитивное влияние или иронически-смешные действия, словно в трагикомедии или даже в лицедействе. Всегда улыбайтесь всему хорошему, а порой и совсем неприемлемому, усмехайтесь раздражительному, и тогда у вас всё будет хорошо. А благодаря своему спокойствию и мудрости вы уже точно не потянетесь за вонючей сигаретой! Мира вам!

## Для женщин

*«Мысли о красоте спасают не только мир, но и женщину от курения!»* Константин Мадей.

Господа, с вашего позволения хочу обратиться к нашим милым Дамам...

**Женщина.** О ней всегда есть, что сказать. Быть замечательным человеком – это дорогого стоит, но быть хорошей женщиной – это бесценно вдвойне. Женщина, по своей сути, с самого рождения истинно сильное и красивое существо, поэтому в своей жизни, как правило, она не ищет лёгких путей своего существования. Она всегда смело и упорно противостоит всем повседневным трудностям. Я точно знаю, что любая женщина прекрасно знает симптомы вспышек счастья и любви, но всем им знакомы и другие симптомы бытия: крик душевной боли, жизненных разочарований, удушающих обид, и даже, часом, содранных о стену или же, о своего нерадивого мужчину ногтей. Это значит, что вы чувственны и вы живые! А если вы живые и тем более чувственны, так зачем же вам курить???

Я жёстко осуждаю тех людей, которые когда-то пустоголово протягивали сигареты, предлагая молодой девушке или женщине в первый раз закурить. Это навсегда останется на их совести. Необходимо ещё в подростковом возрасте больше проводить общую своевременную профилактику никотиновой зависимости у девочек, отдавая приоритет не субкультурным модам, а здоровым вопросам материнства...

Но тут интересно то, что в женском вопросе освобождения от табакокурения есть два основополагающих фактора – отрицательный и положительный:

1. Для курящих женщин отказ от самого курения уже является глобально-героическим поступком, что всегда заслуживает искренне личностного уважения, так как женщине труднее всего справиться с этим недугом именно в психологическом аспекте, поскольку женская психика более ранимая и этим больше уязвима. В связи с чем, здесь всегда необходима моральная поддержка близких людей.

2. Но у женщин, что любопытно слышать – физиологическая никотиновая зависимость не формируется вообще, (что не скажешь об алкоголе). Если это правильно понять и осознать, то и освободиться от табакокурения женщине будет намного проще.

Экономя своё и ваше время, я не буду здесь вдаваться в страшные подробности о вреде табакокурения в отношении женского организма, потому что вы все современные, а тем более эмансипировано грамотные особы и обо всём этом сами прекрасно осведомлены.

## Советы для прекрасных дам

Для девушек и женщин могу сказать одно. – Милые и красивые дамы, само табакокурение с вами абсолютно несопоставимо, здесь даже и не задумывайтесь, бросайте сразу вот прямо сейчас!

В общей основе придерживайтесь всех вышеизложенных советов в этой скромной методике.



На первоначальной и временной стадии борьбы с никотиновой зависимостью я бы посоветовал использовать новомодную игрушку – макет сигарету, но не «заигрывайтесь» с ней, и как можно быстрее избавьтесь и от этой игровой имитации, чтобы не приобрести другую игровую привычку.

Отвлеките себя от перекуров шопингом – самым приятным для вас видом деятельности. Ведь что ещё может лучше создать позитивное настроение и успокоить нервы женщины как различные покупки и обновление её гардероба, в новый мир с новым и ярким гардеробом. Вы согласны? Тут не жмитесь, побалуйте себя красочными и новомодными нарядами, и не отказывайте себе родной в данном открыто современном продуктивно-полезном удовольствии!

Есть ещё эффективный способ борьбы с табачной хандрой – «**Влюбитесь!**». Любовь – это лучшее лекарство от табачной хандры, поскольку у любви глобально-положительная сила. Однако не создайте себе кумира, поскольку вы можете быть печально разочарованы, ибо у вашего избранника могут напроочь отсутствовать все те качества, которые вы бы желали. Но при этом он всё же может обладать другими отменными чертами характера, которые вы для себя не могли бы даже и вообразить. Завязывайте с табакокурением и в перспективе положительно пересмотрите свои взгляды на современных мужчин!

Дорогие дамы, не курите и всегда помните, что вы – женщины, ведь на вас смотрит весь мир! Курение точно не придаёт женщинам желаемой искушенности, это самообман, здесь присутствует только пагубный вульгаризм. Усвойте простую формулу: женщина плюс сигарета равно – неприятный запах, гнилые зубы, грубый и охрипший голос, пробивающиеся усики, но плюс ещё – бесплодие! Разве вас удовлетворит данный результат? Задумайтесь, кому же с таким эстет набором этакая дама будет нужна? Учтите, что психологически мужчины смотрят на женщину глазами самой женщины, как она сама смотрит и оценивает себя! А ваша красота и здоровье находятся не только в ваших милых руках, но и в ваших ярких женских душах! Познакомьтесь с моей отдельной работой «Весь мир для женщины!», это даст вам множество положительных возможностей. Шагайте по жизни достойно, правильно и честно, без всяких гадких сигарет, с высоко поднятой красивой головкой! От этого вы станете ещё красивее!

#### *Женщина*

*О, Женщина!*

*И кто же это? Я спрошу народ.*

*Да это Жизни нашей всей оплот,*

*Эволюционный весь прогресс Земли,*

*Глобальная субстанция Любви!*

*О, Женщина!*

*Репродуктивностью своих хлопот*

*И материнских чувств забот*

*Ты украшаешь этот мир детьми!*

*Всем счастье даришь в бытие семьи!*

*О, Женщина!*

*Своим теплом нам силы придаёшь!*

*Надеждами надёжность создаёшь!*

*На помощь всем готова ты прийти!*

*От каждого невзгоды отвести!*

*О, Женщина!*

*Святая в мире плоть!*

*Благая в этой жизни твоя суть!*

*Ты нежность в своём сердце сохрани!*

*Поскольку миссия твоя – всё создать в любви!*

*О, Женщина!*

*Ты Ангел мира воплоти!*

*Так будь всегда! Ты в чести и в любви!*

*По этой жизни гордо ты иди!*

*И не к лицу тебе табак, ты только не кури!*

По официальной статистике чётко установлено, что 99% мужчин в близких отношениях категорично отрицательны к курящим дамам, предпочитая не курящих. Всем женщинам искренне желаю, чтобы без личных комплексов от вас пахло не табачно-едким никотиновым смрадом, а исключительно нежными духами. А в личном позитиве излучайте только обворожительно-утончённые женские флюиды!

Пафосно и вульгарно вставлять себе сигареты в рот – не к лицу представителям обоих полов! Дорогие женщины, заверяю вас, что всем успешным, активным и жизненно целеустремлённым мужчинам всегда нужна женская забота и жизненная поддержка. Не курите сами, заботливо поддержите и тактично помогите бросить курить своим близким мужчинам! С вашей помощью им это будет сделать значительно проще и быстрее. Ведь только женщина способна быть одновременно властной, противоречивой и ласковой, но в то же время убедительно-логичной. А мужчина благодаря вашей заботе для вас сможет многое, важно в него верить. И не важно, каков статус вашего мужчины да сколько ему минуло лет, всегда важно то, что он – Мужчина! Желаю счастья всем вам, милые дамы, здоровья и небесной красоты!

## **Оптимизм**

*Ничто не является хорошим или плохим. Всё зависит от того, как мы смотрим на вещи!* Ульям Шекспир.

Оптимизм – это и есть истинный жизненно-важный, принципиальный фактор всего нашего здоровья, мироощущения и личного самочувствия! Это персональное состояние души человека и энергетический двигатель его жизни. Ведь жизнь дана нам для того, чтобы плодотворно жить, а не тупо мечтать о самой жизни. Никогда слепо не следуйте за толпой, не копируйте чьи-то глупости, а всегда уверенно, смело шагайте по жизни именно своим путём! Учтите, что в личном жизненном прогрессе особо важен процесс пути к цели, ибо путь всегда закалял личность, а путь и цель – это основополагающие жизненные стимулы! И пока они приоритетно есть у отдельно-взятого человека, он живёт и целенаправленно двигается к намеченному. Именно этот энергетический процесс создаёт позитивно-здоровый тонус, в котором человек остаётся человеком. Отнимите у человека намеченную цель, закройте к ней дорогу – и всё, конец, жизненный путь окончен. Мотивация – великая сила! Есть над чем задуматься, не правда ли?

Всегда смотрите на себя самодостойно и оптимистично! Если у вас замечательное настроение, вы умеете шутить и способны радоваться любым мелочам в жизни, ваши глаза горят заразительным оптимизмом, то вы на верном жизненном пути! Поэтому у оптимистов всегда ярко-выраженная харизма, они излучают мощную позитивную энергию не зависимо от возраста и жизненного статуса, потому что чувствуют себя намного моложе и уверенней. Оптимисты живут дольше и в полном достатке, они всегда в центре общественного внимания и всегда в заслуженной заботе и любви. Никогда не забывайте об этом!

Не стоит забывать и о собственном самоуважении. Заслуженно хвалите себя и морально поддерживайте, что бы ни происходило! Используйте на всю катушку свой жизненный потенциал, не скупитесь

на эмоции, не забывая при этом о собственной значимости. Постоянно улыбайтесь себе и другим, кому от души, а кому вопреки! Живите достойно и долго на радость родным и назло врагам!

Не обращайтесь внимания на чьи-либо неодобрительные критические реплики, на необоснованные глупые и завистливые высказывания или замечания в ваш адрес по поводу вашего жизнерадостного поведения или здорового образа жизни. И пусть некие посредственные субъекты говорят о вас глупости и заумно крутят у себя где-то пальцем. Не стоит на таких злых и глупых людей обращать своё внимание, поскольку они недовольны сами собой и никак в себе не разберутся...

Во всемирной истории над всеми знаменитостями посмеивались их современники, принимая гениальность и творческую индивидуальность за некое чудачество, а их новации всерьёз не воспринимали. Ничего в этом страшного и постыдного нет, такова жизненно-историческая закономерность. Когда я приступил к созданию этой самой работы, многие знакомые тоже сначала надо мной посмеивались, втихаря крутили пальцем у своего чуткого интеллекта, тем не менее, не переставая со мной лицемерно здороваться. В любом прогрессе, особенно интеллектуальном, есть свои жизненные издержки.

Будьте всегда самим собой, ибо не грешит тот, кто находится в своём истинном облики! Будьте в этой жизни сильными, гибкими и эластичными, чтобы не сломаться или вообще не загнуться. Даже если ненароком вы вдруг потеряли своё жизненное равновесие, споткнувшись, упали, ничего страшного, что со всяким бывает. Главное вставайте, отряхнитесь и идите дальше смело, но учитывайте любой опыт. Умейте достойно держать все удары судьбы! Всегда будьте именно таким, каким вы сами хотите быть в положительном смысле! Всё в этом мире удивительно, относительно и жизненно парадоксально!

**Яркие чувства.** Бросая курить, свободней и поглубже вздохните, и вы действительно поймёте, что жизнь прекрасна и есть для чего жить! Вы, несомненно, оцените, что это того стоит. Избавившись от никотиновой зависимости, вы с каждым днём, с каждым часом станете получать всё новые или давно забытые с детства положительно-чистые и радостные эмоции, насыщенно-яркие ощущения. Вы как бы заново научитесь улавливать и вкушать те тонкие, волнующие, но давно забытые запахи и вкусы жизни, ставшие для вас новыми. Я смело гарантирую, вам это понравится! Так что пользуйтесь всем этим новым чувством, и словно утончённый гурман, наслаждайтесь настоящим ярким позитивом, получайте от него истинное удовольствие и реальную пользу!

Надеюсь, вам вполне достаточно всех представленных рекомендаций для того, чтобы одержать свою великую победу над пагубным никотином. Победу, от которой будет очевидный толк!

*Держись браток*

*Ты извини, браток, но жизнь – суровая подруга,  
И проверяет нас подчас на вшивость друг друга.  
Порой подножки ставит нам, испытывая круто,  
Но иногда и шанс даёт для новой жизни скупо...  
Не упускай свой шанс в пути и целиком его бери!  
И на своих друзей, порой, никчёмных, обиды не держи!  
Ты добивайся всё сполна и сам не отставай в пути  
И постарайся в жизни ты до главной цели сам дойти!*

Человек должен без всяких на то сомнений любить и уважать себя, верить в себя и в свои силы. Он должен твёрдо знать, что всегда сможет всецело положиться на самого себя! От этого человек становится

ся более спокойной, уверенной, цельной и рассудительной личностью, отчего у него устанавливаются положительные успешные взаимоотношения в бизнесе, в обществе, а также и в своей семье!

Вы уже знаете разницу между курением и не курением – это аналогичные ощущения чувствовать себя счастливым или несчастным. Освободившись от табакокурения, вы автоматически станете оптимистом, радуясь жизни, ведь мир прекрасен, и надо жить! А если же ты хочешь жить, то точно не стоит сокращать свою жизнь! Проживёте ли вы до ста лет или до ста-десяти – это ни вы, ни я пока не знаем, но стремиться всё же к этому следует! Сколько мы проживем? Возможно, это предназначено судьбой, но вот как собственно мы проживём – это зависит только от нас самих...

## Человек сам себе лекарство

*«Я был в обиде на Творца, что не имел сапог, пока не встретил молодца, который был без ног»* Омар Хайям.

Это краткая, но чрезвычайно серьёзная и базисная тема для всей нашей с вами совместной борьбы с курением, потому что нам предстоит деликатно выяснить первопричину вашей табачной зависимости. Продолжу начатую чуть выше гипотезу, поскольку её надо знать и всегда учитывать. Вас же попрошу максимально сосредоточиться и основательно вникнуть в суть данного моего заявления. Вполне возможно, что свыше нам по фаталистическому принципу что-то и предначертано типа – *«Чему быть – того не миновать»*, но точно не всё. Какая у нас будет жизнь, я считаю, зависит больше от нас самих, поскольку мы сами выбираем себе путь, по которому нам предстоит пройти! Мы пока живём в системе ошибочных представлений как на индивидуальном уровне, так и на уровне всего общества, потому что по человеческой сути мы крайне восприимчивы и заранее планируем сами себе проблемы и болезни. Люди с самого детства наследуют модели поведения и неосознанно подражают всем больным нелепостям, так как наши мысли и отношения к бытию материализовано определяют дальнейшие события всей нашей жизни. Здесь архиважно суметь позитивно и продуктивно изменить свой образ мысли!

Великий Сократ мудро заметил: *«Нет телесных болезней без души»*. Этим он чётко подчеркнул духовное составляющее любого живого человека в основе его организма. В каждой проблеме, как и в каждой болезни, лежит своя основа и её первопричина, так называемое **«психосоматическое начало»**, которое когда-то было вызвано резким стрессом или сильными нервно-психологическими переживаниями, а их вредные корни, возможно, тянутся с самого раннего детства. Но что здесь можно сделать?

Загляните сначала в свою душу и в своё сакраментальное прошлое, но деликатно. А уже затем аккуратно загляните в свою психику. Выявив саму первопричину как злокачественную опухоль, словно старую заросшую бородавку, которую требуется срочно удалить, но для начала необходимо её разобрать. – Что же является самой первопричиной, от которой человек прячется за гадкой сигаретой? Здесь важно, не закрывая глаз, психологически осознать всю её причинную суть. А в ходе диагностики полученный результат необходимо скрупулёзно проанализировать и вывести из психосоматической ремиссии на чистую воду, детально разобрать все выявленные патологические симптомные нюансы и их причины, а затем сопоставить эту проблему уже с нынешней точки зрения, но уже с явно позитивным отношением. Мысленно промойте всё под свежей струёй воды и бесповоротно победите в себе эту заразу, тем самым поставив свою завизированную жирную точку в рассмотрении данной проблемы. Учтите, если сначала в голове не исправить, то нужного результата не достигнуть. Окончательно избавившись от застарелых

психосоматических проблем, вплотную займитесь своим здоровьем и собственным сильным «Я». Всегда и везде имейте голову на плечах и действуйте разумно!

Порой человек даже сам не подозревает, на что он способен и на что способен его организм!

Ведь человек состоит из трёх основных жизненных критериев:

1. Его плоть. 2. Его энергетика. 3. Его душа.

А заветный ключ от любой болезни находится у человека в самом себе. Это его вера, сила духа и желание. Самое главное – научиться управлять собой и своей психикой! В нашей жизни довольно много реальных примеров, когда человек, обречённый, со страшными диагнозами и их стадиями, не сдавался, упорно боролся, собирался с духом и сам со своим личным божеством побеждал болезнь, выкарабкивался из пророченной ему безысходности, благополучно исцелялся только благодаря вере в себя и в само божественное исцеление, своей целеустремлённости и силе воли, а главное – благодаря огромному желанию жить и победить! Помните: человек увядает и погибает не от физического, а именно от внутреннего – морально-духовного истощения! Знайте, что слюни и уныние – это неотъемлемое поражение, да и полная ж.... А реальный путь к своему здоровью начинается только с принятия человеком вполне простого, но довольно твёрдого решения быть живым и быть здоровым! В процессе любого оздоровления не забывайте главные жизненные лекарства: Дух, Вера, Вода, Энергетика и Движение – всё это придаёт нам жизнь, восстанавливая и обновляя весь организм, не давая ему преждевременно увянуть в своей плоти, да и увязнуть в пагубном! Учтите, чтобы быть успешным, надо в самой жизни быть поистине сильным. А силу нам придаёт сильный «Дух»! Ведь именно он формирует характер. А сильный дух и волевой характер способны дать человеку великую силу очищения, которая поможет нам освободиться от табачной зависимости и очистить прокуренный разум, организм, тело и даже наши души!

## Честь

Нет такой целостной панацеи как супертаблетки или практического совета, которые бы нас сразу оздоровили, да и ещё осознанно облагородили самого человека как в духовном, так и моральном его составляющем. Например, чтобы человек вместо сигарет потянулся к спорту, а вместо бутылки потянулся к книгам, вместо ножа потянулся к вере, вместо злобы потянулся к добру – тут без духовности, морали и сильного характера нам никак не обойтись! Человеку всегда нужно давать что-то доброе взамен...

Честь в нашем антитабачном деле тоже весьма важный и особо принципиальный аспект. Поскольку с нечистой совестью человек нервничая и переживая, невольно тянется за очередной пагубной сигаретой, в чём себя потом совестливо винит. Ведь человек – единственное существо, способное порой совестливо краснеть и каяться, а впрочем, это ему и приходится демонстрировать по всей жизни!

Обязывающий себя человек в личной жизни более дисциплинирован и честен. Он честен с окружающими, честен с собой. Честность – это акт самолюбия и личная позиция самоуважения! Честный и дисциплинированный человек менее подвержен любой зависимости и пагубному влиянию табакокурения, алкоголизма либо наркомании, так как он по отношению к себе уже принципиально честен и не тешит себя иллюзиями. Всегда важно само состояние человеческой души, поскольку если там светло, то и жизнь светла, но если там темно, то и жизнь темна. Чтобы открыто и достойно смотреть на мир, спокойно спать, не тянуться за вредной сигаретой или лишней рюмкой, прекрасно себя чувствовать – будь-

те принципиально честны хотя бы с самим собой, а затем уже и со всем миром. Вот тогда и сам господин Мир будет честен с вами! Учтите одно, нарушение человеком любых преимущественно положительных установленных жизнью правил, всегда приводит его в стагнационный тупик, где технично загоняет в неудобный для него угол, этим провоцируя в своем нервозе тянуться за пагубными сигаретами.

Старайтесь всегда придерживаться своих установленных принципиально позитивных правил, поскольку желание говорить обычную правду – это необходимая жизненная потребность любого здравомыслящего человека! Здоровье и честь надо беречь смолоду. Не гадыте да не пакостите в жизни, и сама гадость не прилипнет к вам! Живите честно, и тогда сама жизнь поступит с вами честно. И у вас не будет болеть ни голова, ни душа, ни другие отдельные места. Если совесть чиста, то и жизнь удачна и спокойна. А с чистой совестью спать крепче и дышать легче, да и жить лучше, так же и без смрадных сигарет. Никому и никогда не давайте повода когда-либо в чём-то излишне укорить или усомниться в вас! Не допускайте в жизни того, за что вам было бы стыдно, потому что это отрицательно скажется на ваших нервах и личной психике, на общем здоровье и на персональном самоуважении. Всегда соблюдайте нравственные законы человеческого бытия, живите в этом мире правильно и поступайте по чести! А когда не знаете, как лучше поступить – поступайте по-человечески. Правда и честность намного упрощает и даже качественно улучшает саму жизнь в перспективе!

#### *Честь*

*Нам не дано узнать, что жизнь нам прописала.  
Что сколько, где и как мы крест свой пронесём...  
Нам не дано понять, кому всё это надо?  
Что для кого, зачем, за что мы служим, тяжело живём?  
Никто нам не ответит на данные вопросы...  
Ни главк, ни министерство, ни государевы чины.  
Одно мы знаем точно, что – честь всего дороже!  
И мы уйдём когда-то, не замарав своей мечты!  
А те, кто нервы сберега, но в чести потеряв себя!  
Они же к совести своей сожгли достойные мосты!  
И люди, дальше родине служба, задумаются здесь живя:  
Кому-то это надо запутать всё и спрятать те концы?  
Но дети наши всё проверят и результаты наши сверят!  
Период наш они оценят и все распутают концы,  
Поставив точки все над I!*

Персональная сила каждой достойной личности состоит – в правде, в искренности и в любви!

#### **Вера**

Если у человека нет веры, то и сам человек пускается во все тяжкие, совершая разные грехопадения. Во что верить – выбор каждого, он персонален. Старая нашумевшая научная теория Дарвина недавно рухнула с расшифровкой гено типа человека, и с обезьянами нас уже ничего не роднит. Но всё же не будем забывать об истинных истоках сотворения всего нашего человеческого генезиса. Ведь наше мироздание всё же как-то было создано, и признайте, что создано – абсолютом! С чего-то всё же началось, было как-то избрано и благоразумно сотворилось, энергетически персонально наделялось силой, разумом, характером и душой. А это может означать следующее, что всё это неспроста и возможно чем-то или даже кем-то всё целесообразно обустроено. В нашем мире имеется множество различных явлений,

которые длительное время не поддаются научным исследованиям и теоретическим форменным объяснениям, так как они пока не имеют полных объективных материалистических проявлений. Но ведь всё энергетическое и духовное не пощупаешь руками. Счастье и радость, обиду и злость тоже не получится осязать физически, но любовь людская – это духовное проявление, однако, от неё всё же в реале рождается плод любви – дитя человеческое, а это уже материалистическое проявление самой духовности.

Мир абсолютен и в себе совершенен, но в человеческом бытии, в людских поступках мир зачастую бывает даже абсурден. В самой жизни нет правильного или неправильного, а есть то, что, по сути, работает, и то, что не работает. Здесь я никому ничего не навязываю и ни к чему не призываю, каждый в силе иметь своё мнение и своё духовное мировоззрение. В основе мы верим в то, что нам удобно верить и избираем ту позицию вероисповедания, которая для нас ближе и понятна, то есть свой этнос. Вот отчего во многом зависит личностная восприимчивость мира и сила влияния на человека пагубных привычек.

Вера формирует духовную чистоту, а сам человек по сути своей должен верить в своём бытии во что-то хорошее, потому что Вера – это свет. Мир многогранен, и верить в Бога, в бесовщину, в себя или в судьбу – это личный выбор каждого из нас. Тут никакая религия, а тем более государство или отдельно взятое общество, да и никто-либо другой не имеют право нам навязывать какие-либо свои религиозные убеждения без нашего на то ясного желания и явного интереса, – только рекомендации. Да и я здесь не склоняю вас к неосознанному веропоклонению и неосмысленному посещению предполагаемых храмов – это ваш личный выбор. Если же внутри вас нет Бога, то церковь или костёл, мечеть или синагога здесь уже не помогут. А если же в вас есть Бог, то зачем вам храм! Однако дом Божий нас объединяет и этим сохраняет! Просто веруйте сами как можете, духовно и чисто, по-своему, главное – искренне и от всей души себе во благо во Всевышнего Господа Бога вашего! Веруйте ярко и искренне по религии своей любой веры: христианство, ислам, иудаизм, буддизм или даже древне-этническое язычество. Но главное веруйте серьёзно и уважительно, строго придерживаясь законов Божьих и всех мудрых религиозных тысячелетних учений и святых писаний. В себе и в своём потомстве воспитывайте и сохраняйте уважение и толерантность ко всем имеющимся мировым вероисповеданиям как ко всем религиозным конфессиям, к любым давно установленным этническим национальным канонам, независимо к какой вере вы сами принадлежите. Ведь любая духовная вера – это только положительная энергетика добра, проверенная веками и целыми народами, складывающаяся на людских духовных желаниях и надеждах. Каждая духовная вера и её культурная эстетика создавалась тысячелетиями, и полезная основа в этом действительно есть. Здесь же, несомненно, имеется её благоразумное начало и истинно мудрое жизненное учение. И духовная сила как мощная и положительная энергетика поистине существует в этом мире, да только веры у людей разнообразные, но это абсолютно не важно, потому что сама благая суть любого вероисповедания одна – это «ДОБРО», да и наш Бог добра един!

Отметьте то, что истинно верующие люди не курят, и они меньше всего зависят от любых пагубных привычек, ведь для искренне верующих людей главнейшим гарантом исцеления становится их открыто чистая вера. В любом своём душевном состоянии и с различными просьбами обращаются люди к тому, кто духовно никого не отвергает и слышит наши молитвы, потому что в каждом из нас Он зрит детей

своих, как искру Божию. А со временем всякий разгульник или богохульник когда-нибудь всё же придёт к Нему с поклоном, в храм Его, за личным покаянием...

Жить любому человеку необходимо в любви и в благодарности, в духовной чистоте, в своём внутреннем спокойствии, потому что от этого будет рациональная и моральная польза. Верить в Бога и в само благое надо энергетически умело: не фанатично и тупо, а здраво и мудро; не поклоняться глупо, а общаться разумно, ибо правильная вера должна быть самим человеком осознана. Принадлежав к любой вере, старайтесь, посещая храмы и обращаясь к Всевышнему, не просить, а именно благодарить Его. И если это энергетически делать правильно, то вам и просить-то будет не о чем. Всегда помните важное, что искреннее духовное обращение или молитва будет иметь смысл и энергетическую результативность только при наличии чистых личностных помыслов, а также богоугодной доброжелательности и вашего разумного поведения. Веруйте чисто и искренне, так как в заблудшую душу не придёт потребное просвещение, гармония бытия да Божья и мирская Благодать. Ведь только для искренне духовно верующих снизойдёт нужная Благодать и потребное **исцеление!**

Старайтесь правильно читать древние молитвы, они же создавались веками и не просто так, поскольку каждая духовная молитва имеет свою духовную силу и свою специализирующую энергетику. Согласитесь, что молитвы бывают Богоугодные и неугодные, а также как услышанные, так и не услышанные, и здесь независимо, какой вы веры. Есть Бог, и есть человек, есть единая духовная и энергетическая связь. Если молитва по себе искренна, от всей души и с чистыми помыслами, то она восприимчиво Богоугодная и непременно когда-нибудь достигнет своей обращённой цели, главное этому верить. Но если есть сомнения в душе, в вере или в молитвах, то и молитвенное прошение будет сомнительное, которое будет метаться в пространстве без цели.

А ещё в нашем антитабачном деле важно знать, что молитвы особенно в старых намоленных храмах для молящихся людей оптимально полезны для их общего здоровья, так как при самом молебном сеансе происходит парадоксально удивительный и эффективно оздоровительный процесс во всём организме человека. Что научно уже подтверждено, да и сам факт имеет место, но он пока ещё досконально не изучен и научно не обоснован. Согласитесь, ведь и вы наблюдали это, что как в самом храме, так и после посещения храма мы определённое время не тянемся за сигаретой. Энергетика веры безмерно сильна своими духовно-энергетическими и физическими амплитудными биоритмами и порой действительно творит большие чудеса! Для всех истинно верующих всегда были три основных великих духовных начала, словно три фундаментальных столба – **Вера, Надежда и Любовь!** Ведь от веры происходит надежда, от надежды происходит терпение, от терпения происходит опытность, от опытности происходит мудрость, от мудрости происходит праведность, от праведности происходит любовь к ближнему, а уже от любви происходит общее благо. Творите благие дела да искренне веруйте, и вам поистине воздастся! Не грешите и не курите! Господь с вами, живите в мирской гармонии и в общей Божьей Благодати!

### **Полезное дополнение**

Идею о плодотворной борьбе с курением я вынашивал довольно долго, постепенно набирался определённого опыта и необходимых знаний, собирал и складывал это в себя, анализировал и проверял. А саму работу я написал кратко и довольно быстро. Но вот только само написание работы по её специфич-



ческой тематике далось мне крайне тяжело. Тяжело было вовсе не в интеллектуальном аспекте, а вот именно в психофизическом, объясню. Я бросил курить уже давно и давно переболел всем этим. Но сейчас подняв и описывая эту болезную тему, ещё несильно в душе зарубцевавшуюся, я вспомнил буквально всё: переживания, ощущения, никотиновое взхлёб смыгание, бросания, поражения и победы. Мне пришлось досконально заново перерабатывать всю имеющуюся прискорбную информацию. Меня, как ранее заядлого практика-курильщика, опять закрутило и заломало, сводило в оскоме, вырабатывая никотиновую слюну. Все эти тяжёлые воспоминания, что интересно не страшили меня, а наоборот будили во мне одно желание. Выйти срочно на улицу именно на свежий воздух, схватить за грудки своего доброго соседа, забрать у него все сигареты и смачно затянуться, накуриться, давясь, плюясь, откашливаться и ... даже не знаю. Конечно же, я это понимал и всячески сдерживался от такого опрометчиво-постыдного проступка. И только уже потом, привыкнув к самой работе, я успокоился. К чему я всё это?

А к тому, что табачная зависимость – это невообразимая гадость, и вот что значит негативная сила старой привычки, сила, казалось бы, уже давно забытой подневольности. А всё ж таки порой ещё так больно кусается, и как каверзный червь, коварно выползает наружу. А почему? Да всё элементарно!

Думая, рассуждая и размышляя об этом, мы себя опять провоцируем и излишне раздражаем. Как говорится, берем и тревожим свои старые раны, посыпая их крупной солью. Некоторые (специалисты) советуют не забывать о прошлом курении, всегда помнить об этом и радоваться этому. Чушь! Это склонность мазохиста постоянно накручивать себя, ковыряясь ногтём в старой воспалённой ране и радоваться этому. Если вы действительно хотите раз и навсегда покончить с никотиновой зависимостью, то не заставляя себя, ибо принуждение даёт обратный эффект противостояния, а просто никогда об этом не думайте, не вспоминайте и не хвалитесь этим. Сотрите буквально всё по всему табачному аспекту, удалите все воспоминания из памяти, забудьте навеки, сделайте личную установку – ничего не было!

*Дабы не курить  
Чтобы бросить вам курить,  
Надо просто всё забыть,  
Окончательно решить:  
Своим здоровьем дорожить!  
А для себя определить.  
Всю ситуацию пробить.  
И жизнь свою всю оценить.  
Но только дабы не курить!  
Да, наконец, себя влюбить  
В тот мир, который не купить!*

## **Важное**

*«Не плыви по течению, не плыви против течения – плыви туда, куда тебе нужно!»* Восточная мудрость.

Самый простой и надёжный способ реально освободиться от табачной зависимости – это, оказывается, очень даже азбучно легко – просто больше не курить и вообще не думать об этом! Но для этого нужно себя правильно подготовить и к этому верно подойти. В жизни всегда важно иметь свой стимул, да и сама жизнь имеет смысл именно тогда, когда ты сам живёшь ради кого-то кроме себя!

Но, если вы до сих пор курите, то вы точно яро ненавидите себя, своих близких, саму жизнь и весь мир, где во мраке негатива закрываетесь и хоронитесь за чёрным стагнационным одеялом под названи-

ем «табакокурение». Задайте себе, наконец, чёткий и сакраментально-прямой вопрос: *«Почему я так отвратительно отношусь к самому себе и так себя не люблю, и в чём же здесь основные первопричины личного мазохизма?»*. Да очнитесь, наконец, откройте свои закишие от никотина глаза, развейте едкий дым и внимательно оглядитесь, полюбите саму жизнь и окружающий мир: день, солнце, свет, воздух, природу, людей, детей, да всё существующее вокруг! А любовь даст вам силы жить и созидать!

Если вы хотите жить хорошо, то усвойте одно жизненное правило: Жить нельзя безвкусно механически, жить надо всегда чувственно и целостно, восприимчиво ощущая все прелести и радости жизни, со вкусом и запахом самого бытия. Поскольку человеку в бытие постоянно нужны перемены в положительном соотношении, нужны новые позитивные ощущения и свежие краски жизни...

**А теперь внимание!** Многие считают, что если им удастся достаточно долгое время продержаться без курения, то тогда, якобы, желание курить само собой исчезнет. Это явный миф и иллюзия. Физическое желание курить исчезнет только тогда, когда психологически исчезнет само желание человека курить! Вот такая простая антитабачная формула.

**Поймите.** Бросать курить нужно не с помощью могучего терпения и силы воли, а с помощью личного желания! И здесь очень важно не «бросать курить», – отстраните этот ошибочный термин, а тут, прежде всего, надо правильно поступить – **«ОСВОБОДИТЬСЯ»** от наркотической зависимости с помощью здравого осознания и персонального желания, закрепив свой результат радостью освобождения и удовлетворённостью самого произошедшего, что и акцентирует само название этой книги.

**Например.** Это как порабощённый узник после долгого и мучительного заточения в ужасной темнице, вдруг сорвав оковы, наконец-то вырвался на желанную свободу, увидев белый свет, он всей грудью вздохнул чистого воздуха счастья! Освобождение – это самое чудесное, что может произойти в вашей жизни, в жизни зависимого человека, что откроет новое дыхание и поменяет всё мировоззрение!

Согласитесь со мной по приведённому выше примеру. Возможно ли такое, что указанный освободившийся узник, надышавшись чистым воздухом свободы, когда он, устранив своё душевное, пищевое, кислородное и световое голодание, сам добровольно опять вернётся в ту страшную сырую темницу? Ответ вы однозначно знаете, и к чему я клоню, вы тоже поняли...

**Успех заключается в следующем.** Здесь очень важно твёрдо знать то, что вы никогда не будете больше курить. А ключевой феномен стратегии заключается в том, что тут абсолютно ничего вам не придется бросать, надо элементарно морально **«освободиться»**. Правильно поняв мою предлагаемую стратегию, вы даже во время первоначального отвыкания будете чувствовать себя прекрасно и не испытаете никакого побочного дискомфорта, потому что будете полностью уверены в правильности данного убеждения и удовлетворены всем происходящим.

Это наподобие тому, что если вы возьмёте, и просто смахнёте со своего плеча ту явно надоедливую никотиновую ворону, которая вцепилась когтями в ваше родное плечо и, периодически громко каркая, выклёвывала ваш мозг, каждый раз вынуждая вас к новым перекурам. А стряхнув и растоптав эту гадкую ворону в пыль, вам будет значительно легче жить, думать, дышать и любить...

Вероятно, вы зададитесь вопросом: почему я не сказал вам этого с самого начала? Отвечу. Вначале нашего общения вы бы не придали этому учению стержневого значения. А сейчас у вас есть то, что

можно аналитически обобщённо сопоставить. Вот и вся раскрытая злодейка проблема, и она совершенно нестрашна и оптимально решается!

### **Всегда держитесь главных правил:**

1. Искренне радуйтесь всему, а главное – своему здоровому образу жизни.
2. Получайте от жизни истинное удовольствие, непрерывно открывайте в себе новые способности, радостные чувства нового мировоззрения и свежее мироощущение.
3. Доверьте все свои проблемы нашей сильной матушке-природе, дышите глубже, используйте позитивную энергетику своих сильных и чистых помощников: воды, земли, солнца и воздуха.
4. Всегда пользуйтесь полезной установкой – я не терплю и не борюсь со злой зависимостью, а просто не желаю больше от неё зависеть!
5. В трудных ситуациях возвращайтесь к повторному чтению этой работы. Это вам реально поможет и морально поддержит, да с каждым прочтением откроет что-то совершенно новое и полезное.
6. Занимайтесь достойным и интересным делом!
7. А вообще забудьте о бывшей пагубной привычке. Не было ничего и точка!

**Вывод:** Чтобы в жизни освободиться от зависимости и быть благополучным по факту – надо быть свободным и удачным морально-психологически. То есть, нужно быть успешным по жизни принципиально характерно!

### **Берегите себя**

Не откладывайте, пока ещё не поздно заботу о себе как о личности и о своём здоровом организме! Сам о себе вовремя не позаботишься, то о тебе никто не позаботится. Всё в ваших руках. Ведь нынешняя медицина с основными её постулатами, с дорогими фармацевтическими препаратами, с ошибочными диагнозами – безумно дорогостоящая, опасная и несовершенная. Плюс по новому коммерческому типу образованные врачи, всё это и эти не исправят да не поправят нам раннее подорванное и растраченное по жизни здоровье. Поскольку новоиспечённые коновалы одно залечат, а другое покалечат. Платная и современная медицина найдёт у нас только массу недостатков да кучу любых болезней, всё что угодно, но за наши деньги. В нашей медицине лечится не сам больной, а лечится поставленный врачом выгодный диагноз, правильный он или неправильный их сильно не тревожит. А вот сам человек в современном лечащем процессе может только мешать этому коммерческому процессу своими человеческими эмоциями и личными сомнениями по данному поводу. А всё потому, что современная медицина явно отклонилась и значительно отвлеклась от своей лечебной сути на стремительный прогресс технических новшеств, заикленный на механическом да редукционистском химическом подходе и личном доходе. Но осталась верной своим неизменно-традиционным клизмам и зелёнке. Этому новому безнравственному медбизнесу сейчас пока не до человека. Ему абсолютно нет никакого дела и времени задумываться да заниматься индивидуальным лицом, его личными проблемами, болезнями и стрессами. Как поётся в идиотически новомодной интернет песенке – *«А ты, кто такой? Давай, до свидания!»*.

Извините, пожалуйста, за этот радикально-спонтанный демарш, но уже явно всё наболело и давно накопилось! Поскольку за годы жизни и службы я многого посмотрел, натерпелся и даже нахоронился,

и от всего высказанного я никогда не откажусь и не отступлюсь! Могу принципиально принять от любого оппонента определённую сатисфакцию в любом её виде! Выбор за вами, господа!

Конечно, вся вышеизложенная критика не обо всех медицинских работниках, ибо есть и истинно золотые профи-врачи, а даже проф. герои, и таких немало. Да, представляете, иногда встречаются, они же тоже люди, как говорится, в каждой большой семье или в любой системе не без героев и не без уродов. Я считаю, что по сути «**Врач**» – это самая благородная мировая профессия. Исполинский поклон и большое спасибо всем тем настоящим респектпрофессиональным **Врачам** и милым добросердечным **Медсёстрам!** **Слава, слава настоящим нашим добрым-добрым Докторам!!!**

**Берегите себя.** Знайте, человек – это же не машина, не компьютер и не химическая лаборатория, а живое существо Божие, словно высший продукт эволюции чистой биологической жизни на Земле. Если мы сами не будем следить за своим здоровьем, то никто нам его не добавит да не подарит, ни душевного, ни физического. Но, чтобы быть здоровым, нужно всего так мало: не злоупотреблять алкоголем, не курить табак и не употреблять спайс, а ещё иметь яркое желание жить и не лениться, не унывать да не давать себе пагубных поблажек и не выдумывать себе причин для преступного бездействия! Дерзайте и больше не курите всякую гадость, радуйтесь жизни, будьте здоровыми и счастливыми словно дети!

## Заключение

Не все учения в нашем мире абсолютны, но в каждом учении есть своя частичка истины, а вот само познание – бесконечно. Всякая отдельная жизнь – индивидуальный животрепещущий роман, сюжеты которого открываются нам с каждым новым житейским шагом в поисках своей истины. Я надеюсь на результативное общение с вами и понимание затронутого вопроса. Спорить мы не будем, ведь истина проявляется не в споре, истина рождается в продуктивном диалоге, а вот в споре зарождаются только мигрень или геморрой. Истина – это сам человек, и тут не человек должен искать истину, а истина должна найти человека. Люди подсознательно стараются упрямо опровергать друг друга, пытаюсь находить для себя любые противоречащие факторы чужому мнению, даже если по основной логике они всё-таки тайно согласны с общими выводами другой стороны. Здесь срабатывает дух соперничества, перешедший в инстинкт, а у кого даже в паранойю. Но больше людей подстёгивает боязнь неприемлемости признать себя неправым, а значит слабым. Так мы всё время в своём традиционном этническом бунтарстве противостоям себе, судьбе, друг другу и всему миру, гребём против течения и плюём против ветра.

**Спектр жизни.** Любой человек имеет свой взгляд на жизнь, где каждый в чём-то актуален, в чём-то коллегиялен, в чём-то оппозиционен, а в чём-то амбициозен, в чём-то хорош, а в чём-то и плох. Ведь у всякого человека в любом направлении имеется сугубо своя мотивация. Однако каждый человек как личность когда-то в своей жизни должен для себя суметь вовремя найти именно свой значимый момент истины, явно его чувствовать и понимать, отчётливо определять свет и тьму, грязь и чистоту, курить ему или не курить, пить или не пить, валять дурака или не валять! Мудрый человек должен обладать персональной конструктивно-правильной жизненной ориентацией и личной гражданской позицией. А самое главное каждый должен уметь чётко разграничивать хорошее и плохое, что чёрное – это только чёрное, а белое – это именно белое, розовое – это лишь розовое, а фиолетовое – это фиолетовое, и никак иначе. Наша жизнь насыщена светлой и тёмной гаммой психологических цветов, поэтому необходимо

уметь ориентироваться в этой какофонии и нигде по личной безалаберности не заблудиться и случаем не допустить где-то ошибочно включенный пассивно-индифферентный пофигизм или изменчивый дальтонизм, поскольку они опасные жизненные советчики. Это всё равно, что закрыть глаза на жизненно-опасном скоростном участке дороги. Цвет – это смысловой элемент мира, выражающий любой радужный жизненный акцент! Все цвета нашего бытия надо вразумительно разбирать и интуитивно чувствовать, строго соблюдать их давно адаптировано-налаженную палитру и энергетическую амплитуду, ибо можно ненароком ошибочно проигнорировать какой-либо запрещающий жизненный сигнал судьбы-светофора и попасть в довольно трудную, а порой даже жизненно опасную для себя ситуацию. Будьте всегда предельно сконцентрированы и осторожны, не путайте правильную гамму бытия цветов в своих жизненных позициях, всегда умело ориентируйтесь в пространстве, имея принципиально правильный спектр жизни, органично гармонируйте с истиной реальностью! Не пытайтесь заглядывать в виртуально-абстрактные или потусторонне-параллельные миры, так как это может сбить любого человека с верного пути. Одумайтесь и откажитесь от всех пагубных сигарет!

В каждой версии бытия, представленной самой жизнью, есть истина, которая со временем только подтверждается самой жизнью. Мы привыкли узконаправленно и консервативно смотреть буквально на всё в этом мире: на своё здоровье, семью, политику, экономику, образование, искусство, психологию, медицину, на права человека, законодательство и многое другое, – при этом забывая свою человеческую суть и жизненную основополагающую миссию на земле, боясь переступить за те определённые кем-то давно установленные рамки. А всё гениальное – просто. Не надо всё усложнять, заново выдумывать. Оглянитесь вокруг, наш мир огромен, и позитивно-созидательные возможности в нем неограниченны. Необходимо всего лишь приложить усилие, включить свой разум и интуицию, а затем умело в действии применить импровизацию. Когда вы очистите родной организм и свои энергетические каналы, тогда вы реально почувствуете, как свежим потоком в вас хлынет чистая кровь и обновлённая энергия.

Усвойте для себя, что самое главное – это ваше личное отношение к самой жизни и окружающему вас миру. В какую палитру цветов вы разукрасите для себя этот мир, такой он и будет. Так решите для себя: что вам от жизни надо? Человек сам хозяин своей судьбы и своего здоровья, он сам выбирает путь, по которому он пойдёт! Целостный человек всегда способен правильно и честно найти способы решения любых жизненных проблем. Ведь человек как личность обязан чувствовать свою силу, волю, мудрость и правильное ощущение правды. Из слабого и ранее зависимого человека вы должны превратиться в уверенную и самостоятельную личность с большой заглавной буквы. А я теперь буду уверен, что теперь в вашей жизни всё положительно изменится. **Запомните, ваша судьба – это ваш характер!**

Изменить человека для его же блага не всегда возможно, переубедить его довольно трудно, но вот открыть ему глаза на белый свет попытаться нужно, а также дать человеку шанс на выбор лучшего – просто необходимо! Многим людям, чтобы бросить курить, нужно элементарно выговориться, с кем-то поделиться наболевшим в душе. Поскольку им важно быть услышанными и понятыми, чтобы их морально поддержали, по достоинству оценили их положительный порыв, признали их достойной личностью. Много ли человеку нужно для его личного счастья?!

Если у вас остались какие-то сомнения, вы не ленитесь, а более внимательно перечитайте ещё раз эту полезную книгу, это поможет вам положительно с пользой для себя переосмыслить многое.

Я искренне надеюсь, что вы меня услышали, и восхваляю тех, кто, воспользовавшись советами этой работы, дошёл до логического конца, поборол тягу к табакокурению и стал свободным. Я от всей души искренне поздравляю вас, ведь **«Вы уже не курите!»**, и это классно, потому что вы это сделали **сами!** Вы победно доминировали в этой важной и торжественной кульминации, значит, вы чего-то стоите! А это очень хорошо!

### *Хорошо*

*Хорошо, что ты не куришь! Хорошо, что ты не пьёшь!  
Хорошо, что ты наркотик отвергаешь наперёд!  
Хорошо, что марку держишь, расслабляться не даёшь!  
И сам от этого кайфуешь, что ты здоровье бережёшь!  
Хорошо, что жизнью рулишь, что сам при деле наперёд.  
Хорошо делами крутишь, набирая оборот!  
Так и действуй в жизни смело, ты вперёд всегда смотри!  
Хорошо живи, умело, без забот и без тоски!*

Если же вы уже действительно не курите, то я искренне поздравляю вас с мудрым взрослением и с вашим новым **«Днём Рождения!»** без никотина! Освободившись от никотиновой зависимости, посылно помогите другим зависящим курильщикам освободиться от данного всеобщего поглощающего рабства. Успехов Вам во всём!

С уважением, ваш друг Дмитрий Крючков

### **КОНЕЦ**

В данной работе вспомогательная и научная литература не использовалась.

Свои отзывы по данной работе, предложения и замечания, запросы на индивидуальную консультацию с автором, деловые предложения, заказы вы можете отправлять по электронному адресу: [dmitrii2.777@mail.ru](mailto:dmitrii2.777@mail.ru).

### СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	
Введение.....	
Обращение.....	
Мир и гармония.....	
Можно ли себя изменить.....	
Сотвори себя сам.....	
Осознание.....	
Предварительные итоги.....	
Сомнения.....	
Аргументы.....	
Простая система.....	
Неприемлемость.....	
Методика.....	
Приемлемые способы.....	
Практические советы.....	
Методические советы.....	
Дополнительно-оздоровительные советы.....	
Психологические советы:	
Провокации.....	
Алкоголь.....	
Влияние извне.....	
Спокойствие.....	
Для женщин.....	
Оптимизм.....	
Человек сам себе лекарство.....	
Честь.....	
Вера.....	
Полезное дополнение.....	

Важное.....  
Берегите себя.....  
Заключение.....

**Текст об авторе:** Дмитрий Сергеевич Крючков родился в декабре 1967 года в предгорье Урала. Рос и воспитывался родителями с двумя младшими братьями в Советском Казахстане у красивого озера Балхаш. Где в 1985г. окончил среднюю школу. Работал слесарем в центральной котельной. В 1986 году был призван в Вооруженные Силы СССР и служил срочную службу по 1989 год в ВМФ. По окончании срочной службы в 1989 г вернулся на Родину в город Екатеринбург, где в этом же году пошёл опять служить в правоохранительные структуры МВД. Служил честно до 2010 года, и по выслуге лет вышел на служебную пенсию в звании подполковника с должности командира отдельного батальона. Имеет гос награды. Ветеран труда РФ. Обладает образованиями: специальное юридическое и высшее юридическое. Имеются специальные и практические навыки по индивидуальной психологии. В настоящее время преподаёт в государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Краснодарского края «Лабинский аграрный техникум». Также является автором просветительного проекта по оздоровительной психологии для женщин – «Этот мир для женщин!».