

Павел Барабаш

К

«КРЫЛОВ»

БРОСЬ КУРИТЬ



СЕЙЧАС

Тренинг по избавлению
от табачной зависимости

Павел Барабаш

Брось курить сейчас

Тренинг по избавлению от
табачной зависимости

Павел Барабаш

Брось курить сейчас: тренинг от табачной зависимости. — ^

181Ш 5-7663-0461-7

Книга — тренинг, который помогает самостоятельно избавиться от табачной зависимости. Читаешь, выполняешь упражнения, закрываешь последнюю страницу и осознаешь, что курение осталось в прошлом. Представляет профессиональный интерес для психологов, наркологов, для всех, кого интересует проблема табачной зависимости.

Оглавление

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ	4
ПОСВЯЩЕНИЕ	5
ОТЗЫВЫ	6
ГАРАНТИИ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Часть I. ИСТОКИ ПРИВЫЧКИ	17
Табачная эпидемия	18
Приобщение к курению	32
Курить или не курить?	37
Желание измениться	44
Как изменить привычку	56
Тесты на табачную зависимость	62
Дневник курильщика	69
Часть II. АНАЛИЗ ПРИВЫЧКИ	77
Используем ресурсы психики	78
Первый опыт курения	81
Определите свою цель	87
Убеждения и ценности	95
Укрепление иммунной системы	107
Учет выгод от курения	112
Как снимать стресс без сигарет	123
Часть III. ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧКИ	127
Рождение новой привычки	128
Создание отвращения	136
Закрепляющая медитация	144
Гражданская казнь привычки	158
Часть IV. КУРЕНИЕ И СТРОЙНОСТЬ	165
Сохраните стройную фигуру	166
Стратегии рационального питания	170
Часть V. ЮМОР О КУРИЛЬЩИКАХ	181
Крепкие фразы	182
Бездымные анекдоты	183
ПРОЩАНИЕ	215
ЛИТЕРАТУРА	216

Искренне благодарю всех своих клиентов, каждый из них внес индивидуальный вклад в мое понимание проблемы «табачная зависимость».

Сергею Савину, предоставившему мне возможность заниматься научными исследованиями по гранту РФФИ № 05-06-06098а «Информационное моделирование групповых зависимостей потребителей психоактивных веществ».

Хочу выразить признательность и восхищение тем людям, которые создали замечательную науку — нейро- лингвистическое программирование (НЛП): Ричарду Бендлеру и Джону Гриндеру. Роберту Дилтсу и другим исследователям, внесшим значительный вклад в ее развитие и повлиявшим на мое мировоззрение.

И, наконец, благодарю своих учителей Анни Энтус (Бали) и Мэрилен Аткинсон (Канада), известных международных тренеров НЛП, за системное мышление и практические знания. Сержа Гингера (Франция), талантливого психотерапевта, за пробужденный интерес к гештальт подходу в терапии и сыгранные с ним партии в шахматы.

Посвящение

С глубоким уважением моему деду по матери, давшему мне первые уроки курения. Без способности к курению и

мучительного поиска способов «освободиться» я никогда не смог бы разработать действенные методики и написать

данную книгу

Всем Живым:

- Кто ЖЕЛАЕТ избавиться от привычки «курение».
- Кто ЗНАЕТ, что в жизни есть нечто большее, чем бумажные палочки, фаршированные табачными
-
-
- листьями.
- Кто ИМЕЕТ мужество сделать первый шаг к освобождению от унижительной зависимости к табачному дыму. —

сообщаю, что вы найдете все необходимые средства для развития безразличия к сигаретам и вместо засасывания табачного Дыма Смерти будете вдыхать нежный Аромат Жизни.

ОТЗЫВЫ

«Уважаемый Павел! Я курила с 19 лет. Много раз пыталась бросить самостоятельно. Мучилась, терпела и закуривала снова. А желание

избавиться от курения было всегда. Купила и прочитала вашу книгу. Очень старалась выполнять все упражнения. Знаете, как будто я от чего-то и в самом деле освободилась, и стало легко. Прошло уже 8 месяцев. Произошли изменения в здоровье: легче стало дышать, снизилось давление, улучшилась работоспособность. Я еще и похудела на 14 килограмм. Что меня радует. Спасибо!»

Ольга Р., 32 года, Хабаровск

«Павел, здравствуйте! Мой личный стаж курильщика — 35 лет. Неоднократно пытался бросить курить, но, увы, не получалось. В мае 1999 г. тяжело переболел воспалением легких. Осложнение на сердце. Понял, что надо срочно прекратить курение табака, но не верил в свои силы. Прошел кодирование иглами — сумел два дня продержаться. Ездил к бабке в деревню, которая снимает порчу, — тоже не помогло.

Книгу прочитал дважды, первый раз весьма критично,

спорил с каждым вашим утверждением, но что-то зацепило. После второго прочтения, более внимательного, курить перестал. Главное без усилий воли. Вдруг понял, что все, что я стал другим человеком. Как будто заново родился. Прошло более трех месяцев. Мне хорошо. Спасибо, что помогли!»

Сергей Д., 49 лет, Москва

«Я использовал методику Барабаша Павла Ивановича с сайга Ъйр://2Ъигпа1. НЪ.ги/Ъ/ЪагаЪа8Ъ_р_1. Раньше я бросал «волевым» методом, лучшее достижение — один месяц, потом срывался, симптомы были такие: первое время объедался, дней через 5 эйфория (не курю!), а потом опять начинал курить.

Что интересно, режим питания не изменился (особого аппетита не появилось), нет эйфории, что не курю, хотя общий фон настроения лучше в течение дня, чем раньше. Упражнения заняли около 2-х часов, в течение которых пропала «ломка», а в конце четко понял, что к курению отношусь равнодушно, и сейчас живу так, как будто с детства не курил».

*3Нинс (из форума сайта
Гарантии*

Господи, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить. Дай мне силы изменить то, что я могу изменить. И дай мне мудрость научиться отличать одно от другого.

Р. Нейборо

Уважаемый Курильщик, с самого начала мне хочется достигнуть с вами взаимопонимания по основной цели. Вы должны иметь представление, что вас ожидает, а я должен знать, что вы это знаете, понимаете и принимаете. Именно поэтому я говорю вам сейчас очень важные слова **НАДЕЖДЫ** — для вас, **ОБЯЗАТЕЛЬСТВА** — для меня:

1. Прочитав книгу, вы будете ощущать себя **ЛИЧНОСТЬЮ**, которая безразлично относится к сигаретам.
2. Вы научитесь легко поддерживать в себе состояние безразличия простыми и доступными средствами.
3. Через месяц вы будете на 100% этой **ЛИЧНОСТЬЮ**.

Многие люди предпринимают многочисленные и безуспешные попытки освободиться от табачной зависимости. Вы же получите результат **СРАЗУ**. И когда ваш взгляд остановится на пачке сигарет, то вы с удивлением будете осознавать, что они стали чужими, у вас больше **НЕТ** к сигаретам «**ТЯГИ**», что закончился никотиновый роман и нет желания к нему возвращаться.

Устраивает ли вас такой результат?

Вам это созвучно?

Хочется вам быть такой личностью?

Если «да», то тогда в добрый путь!

Предисловие

Грустная шутка

В прошлом году 40 000 000 жителей планеты Земля перестали курить: они все умерли от рака легких!

И как вам шуточка?

Кусается?

Портит настроение?

А мне нравится, сразу бьет по психике, нокаутирует, заставляет задуматься. Дело не в количестве нулей. Когда-то ведь надо ПОДУМАТЬ о своей жизни, ОСОЗНАТЬ то, что делаешь не так, и дать себе шанс ИЗМЕНИТЬСЯ.

Назначение книги

Курить бросим

— яд в папиресе!

В. Маяковский

Уважаемый Курильщик (или Курильщица), мы только-только начинаем знакомиться. Вы со мной, читая эти строки, я же, между строк, незримо буду сопровождать вас. Жаль, что я не вижу сейчас вашего лица, ваших глаз, вашей улыбки или серьезности, что позволило бы мне избирательно выбирать слова и выражения, а значит, лучше и быстрее помочь вам в решении проблемы «курение». Вот и вырвалось слово «курильщица», а в русском языке звучит как-то непривычно, даже «ужасно». Привыкли мы приписывать разные вредные привычки мужчинам, а ведь и женщины курят, и они грешны пороком.

У меня свои счеты с привычкой «курение», и я готов помочь каждому, кто хочет избавиться от унизительной зависимости к едкому и опасному табачному дыму. Эта книга «выстрадана» и написана для тех:

1. Кто хочет самостоятельно избавиться от табачной зависимости, но не знает, как это сделать.
2. Кто пробовал уже «бросать курить», но потерпел поражение.
3. Кто хочет помочь близкому человеку вырваться из табачного плена, вернуть здоровье и мир запахов.

Если кто-то не хочет избавляться от зависимости, то и незачем ему что-то навязывать, пусть он живет так, как ему желается, зачем ему мешать? Оставьте его в покое.

Если кто-то не пробовал «бросать курить» самостоятельно, как он поверит, что у него есть проблема и он нуждается в помощи? Обычно, если клиент обращается за помощью к психологу или врачу, то несколько таких попыток «бросить курить» он уже сделал самостоятельно, убедился, что основательно «увяз».

У меня есть надежда, что вы человек вдумчивый, а проблема, которую вы собираетесь решить, — серьезна для вас. Я предлагаю вам совершить прогулку по лабиринтам вашего разума, психологически измениться. А серьезность проблемы бросает мне вызов, смогу ли я помочь вам, и я принимаю вызов вместе с вашим желанием.

Если в какой-то момент, по каким-то причинам, вы пожелаете прекратить чтение, то я приму ваш «уход» со смирением, приму с благодарностью, что вы были со мной ровно столько, сколько смогли вынести мое общение. И конечно же, искренне надеюсь, что вы останетесь до того момента, пока не почувствуете вкус победы и грусть нашего расставания на последней странице.

Сложно ли «бросить курить»?

То, что очень трудно перестать пить вино и курить, есть ложное представление, внушение, которому не надо поддаваться.

Л. Толстой

Существует очень много суеверий и глупостей по поводу трудностей избавления от табачной зависимости. Пусть эти суеверия будут на совести тех, кто их распространяет. Мне же представляется важным сразу расставить все акценты.

В прошлом веке жил замечательный волшебник, физик — Роберт Вуд. Один предприниматель попросил его починить динамо-машину, которую никто не знал, как можно починить. Вуд походил вокруг машины, посмотрел, взял молоточек и легонечко ударил. И чудо свершилось, она заработала.

Когда предприниматель спросил о цене, Вуд сказал: «С вас 1000 долларов». Предпринимателю было обидно платить тысячу долларов за один удар молотком. И он решил уточнить. «Напишите смету», — попросил он физика. Вуд взял ручку и написал: «Удар молотком — один доллар. А за то, что знал, куда ударить — 999 долларов».

Прекратить курить, освободиться, стать безразличным к табачным изделиям действительно можно быстро и легко, как физик Роберт Вуд исправил динамо-машину. Вы также станете нормально функционировать «как часы», т.е. получите безразличие к табачному дыму на одной из страниц книги. Для каждого будет своя страница, вы ее узнаете. Что-то щелкнет внутри вас, прояснится, возникнет понимание и ощущение свободы, состояние, близкое к тому, когда человек выходит из тюрьмы на свободу, вы освободитесь.

Да, двери тюрьмы открываются быстро и легко, но не для всех. Каждый может крушить все подряд, но не каждый знает, куда и как следует ударить молотком, чтобы заработало. Какое-то время вы будете набираться знаний, такая работа будет идти по

мере того, как вы будете продвигаться в чтении. А затем наступит момент, когда вы с пониманием «легонечко стукнете» и... быстро изменитесь.

О предлагаемом методе

Вы можете позволить себе измениться, и это гораздо легче, чем некоторые считают, утверждая, что привычка — вторая натура и ничего с этим не поделаешь. Да, действительно, наши привычки представляют нас как личность так же, как короля играет свита. Но, к счастью, можно менять старые привычки, можно создавать новые привычки, более эффективные, чем старые.

Вам предстоит пройти консультирование через книгу, а значит, фактически без обратной связи, разве что вы напишете мне по адресу [по8шоке@1пBox.ги](mailto:po8шоke@1пBox.ги), и тогда я постараюсь вам ответить по мере моих сил и возможностей. Фактически мы будем сотрудничать, так что будет два консультанта: вы и я. Самый главный консультант — вы сами, для себя. Я, как психолог, буду только помогать вам, давая пошаговые инструкции. Все необходимые преобразования вы сделаете сами, выполнив предлагаемые упражнения.

За основу взяты авторские разработки, психологические методики, апробированные в ходе многолетнего проведения клиентского тренинга «Брось курить сейчас». Таких тренингов я провел более 300, через которые в общей сложности прошло около 5000 человек. Книга задумана как психологический тренинг. Я бы даже сравнил чтение ее с охотой на опасного зверя, где вы выступаете в роли охотника, а зверь — ваша привычка «курение». Моя задача вывести вас на зверя. Ваша задача выследить добычу, узнать особенности ее поведения, а далее вы можете быстро и легко сделать с ней все, что пожелаете.

Очень важно осознать свою привычку, т.к. пока она находится в тени, пока она является чисто рефлекторным процессом и вы

курите автоматически, не задумываясь, привычка остается проблемой. Остается серьезной проблемой, потому что вы ее плохо понимаете, а значит, и не знаете, как, какими средствами можно ее решить. Осознание привычки, отслеживание ее — первый и важный этап в разрушении зависимости к курению.

— А как ты узнаешь, что ты уже не куришь? — спрашиваю обычно клиента, желающего избавиться от привычки к курению. И большинство отвечает примерно так:

— Ну, мне не будет хотеться курить...

— Так тебе иногда хочется курить?

— Ну да, в этом-то все и дело.

— Прекрасно! А как ты знаешь, что тебе хочется курить?

— Начинаю об этом думать, — отвечает клиент.

— А что сначала появляется, мысль или желание?

— Я затрудняюсь...

— А до того, когда мысль еще не появилась, где возникает желание?

— М-м-м?

— Хорошо, а как ты знаешь, что тебе хочется курить в какой-то момент времени?

— В каком смысле?

— Что ты такое особенное чувствуешь, прежде чем ты берешь в руку сигарету?

Я буду предлагать вам аналогичные вопросы, вам надо будет поискать ответы. Все вопросы как бы с двойным дном, т.к., отвечая на них, вы будете уже меняться. Изменения, которые вскоре вы сможете заметить в себе и порадоваться им, будут происходить на уровне вашего подсознания.

Прочитал книгу, закрыл, и все? И уже не куришь? Разве такое

возможно? Да ну, какая ерунда! Я бы точно так думал, если бы прочитал такие утверждения, когда сигаретный дым шел у меня из всех дырочек моего тела, чуть ли не из ушей. Когда я выкуривал более 30 сигарет в сутки, когда я уже сделал бесчисленное количество попыток «бросить курить» и потерпел сокрушительное фиаско во всех из них. Если я сам не могу бросить курить, как какая-то книга может мне помочь?

Да, конечно, я бы так и думал тогда, наблюдая, как из моего рта, как из крематория, выходят колечки сизого дыма моей жизни. Однако:

1. Мой собственный опыт длительного «бросания» и, наконец, долгожданное избавление, быстрое и легкое.
2. Многочисленные индивидуальные психологические консультации, которые я провел с курильщиками.
3. Групповые психологические тренинги «Брось курить сейчас», после которых прекращала курить большая часть участников.
4. Апробация книги в течение всех этих лет (первое издание книги было в 1998 году) на читателях, —

показали, что разработанные и используемые методики, действительно, быстро и легко помогают избавиться от табачной зависимости.

И есть только одно «НО», та злополучная ложка дегтя в бочке меда, наличие или отсутствие которой зависит только от вас: я, как автор, не могу проконтролировать, насколько серьезно и терпеливо вы отнесетесь к выполнению предложенных

упражнений. Предлагаемая МЕТОДИКА не РАБОТАЕТ только в том случае,
ЕСЛИ вы не БУДЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ упражнения и рекомендации. И это единственная причина, по которой я прошу считать приведенное обязательство (гарантии) — ограниченным.

Начальника, отвечающего за строительство железной дороги, спрашивают:

— **Вы дорогу строите одноколейную или двухколейную?**

— **Мы строим дорогу с двух концов, и, если рельсы сойдутся, то будет одноколейная.**

Наш КОНТРАКТ должен быть двусторонним!

Выполняйте все предложенные упражнения, и вы получите результат. **ПРОВЕРЕНО!** Чтение книги— **РАБОТА НАД СОБОЙ**. Возможно, вам будет местами трудно что-то представить, выполнить какое-то упражнение, все равно — **ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД**.

Структура книги

Пришел, увидел, победил!

Ю. Цезарь

Функционально книга состоит из пяти частей, каждая из которых решает свои задачи. Приведенный эпиграф сопровождает каждую из первых трех частей, делая акцент на том или ином слове, что метафорически отражает решаемые задачи на данном этапе.

В первой части «Истоки привычки» представлена полезная информация. Вы будете учиться осознавать проблему, а также узнаете, как подготовиться к чтению второй и третьей частей книги. Часть можно прочитать отдельно от остальных и даже на

какое-то время сделать перерыв, чтобы подготовиться к дальнейшей работе над собой.

Во второй части книги «Анализ привычки» происходит расшатывание проблемы, ослабление зависимости. Используются упражнения, размышления, осознание, полезные изменения. В третьей части «Изменение привычки» вас ожидают основные изменения. Вы найдете полезные настрои для психики и закрепляющие упражнения, а также ритуал прощания с привычкой и полезные рекомендации на переходный период.

Избавившись от табачной зависимости, некоторые заменяют ее пищевой и начинают толстеть. В четвертой части «Курение и стройность» вы найдете простые стратегии питания, которые помогут вам не только сохранить стройность, но и укрепить свое здоровье.

В пятой части «Юмор и курение» вас ожидают забавные изречения и анекдоты про курильщиков. Ничто не расшатывает так старые убеждения, а значит, и устаревшие привычки, как хороший, добротный юмор. Смех — грозное оружие! У вас будет возможность посмеяться над своим прошлым «курильщика». Не оплакивать же его?!

Как читать эту книгу

Если сравнить мозг с компьютером, то наши привычки — программы. Однако если заведется программа-вирус, то начнутся проблемы, вирус следует обезвредить. Прорабатывая книгу, вы нейтрализуете старую программу поведения «курение», измените ее и, самое главное, — создадите новую программу, которая будет поддерживать в вас стремление вести иной, более здоровый образ жизни.

Возможно, вам будет достаточно выполнить отдельные упражнения, и ВСЕ, и так бывает — проблема решена: вы ощущаете, что освободились от зависимости. Многие так и

говорят: «освободился», а не «вылечился». СВОБОДА, ее надо завоевать. И это будет БЛЕСК, просто замечательно!

В действительности вы все разные, у вас разные способности, разные жизненные убеждения, и вы даже курите по-разному: один выкуривает за сутки 2 сигареты, другой более 60. У одного стаж 1—2 года, у другого — 30 и более. Один начал курить уже взрослым, а другой в утробе матери, еще не родившись на свет, потому что его мать курила и отравленная кровь поступала в плод, оставляя порцию наркотика.

Читайте каждое из моих письменных изложений трижды: в первый раз — хотя бы так, как вы уже привыкли механически читать все современные книги и газеты, во второй раз — как если бы вы читали вслух другому человеку, и только в третий раз — постарайтесь понять суть моих писаний.

Г. Гурджиев

Да, так следует читать, поэтому я рекомендую:

1. Читайте книгу последовательно.
2. Выполняйте каждое упражнение.
3. Сначала прочитайте, поймите значение каждого шага в упражнении, а затем выполните его.
4. Делайте записи прямо в книге.

Часть I

ИСТОКИ ПРИВЫЧКИ

ПРИШЕЛ, увидел, победил!
Юлий Цезарь



Табачная эпидемия

Истоки табачной эпидемии

— Урна, которую вы видите, содержит пепел фараона, —
говорит экскурсовод. Турист:

— Вот уж не думал, что фараон был таким заядлым
курильщиком!

1492 года Христофор Колумб открыл Америку, местные жители угостили Колумба и его матросов сигарами. Так состоялось первое одурманивающее знакомство европейцев с табаком. А в 1558 году табак был завезен в Испанию из Америки и стал культивироваться. Табачная эпидемия началась. В 1560 году французский посол Жанн Нико подарил семена табака матери французского короля Екатерине Медичи, страдающей от мигрени.

В свое время медицина внесла значительный вклад в популяризацию табака, создавая мифы о его целебных свойствах. Эпидемия на табак, как лечебное средство, приходится на конец XVI века. Врачи утверждали, что употребление табака панацея от всех болезней: успокаивает, снимает головные боли, тонизирует, помогает при легочных заболеваниях, астме, желудочных заболеваниях, сифилисе. В 1571 году испанский доктор Николас Мондарес написал книгу о целительных свойствах табака, где он утверждал, что табак может излечивать 36 болезней. До 20-х годов прошлого века табак использовался в качестве ингредиента при изготовлении лекарств от различных болезней.

К счастью, всегда были и противники табака. Многие мыслители и политики сумели распознать опасности и вред от курения. Так, в 1585 году Елизавета I (Англия) издает указ, по которому курильщиков водили с веревкой на шее по улицам. Некоторым курильщикам отрубали голову и вместе с трубкой выставляли на всеобщее любование. В этом же году табак был завезен в Россию. В 1634 году курение в России запрещено под страхом смертной казни. Немного позже, в 1649 году, царь Алексей Романов издает указ, согласно которому всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, а торговцев табаком приказано пороть кнутом, вырывать ноздри и ссылая в Сибирь.

А в 1697 году царь Петр Романов (Петр I) не только сам пристрастился к курению, став заядлым курильщиком, но и отменил указ отца. Появился другой указ, разрешающий в России курение и торговлю табаком.

Итак, более пятисот лет назад Христофор Колумб со своими матросами научил индейцев Америки ПИТЬ крепкие спиртные

братьев КУРИТЬ табак. Встретились две культуры, встретились и обменялись своими достижениями в области использования ядовитых веществ для создания необычных ощущений.

Сильно впечатляет, не менее чем, если бы в одной постели сексом занимались два человека: один больной СИФИЛИСОМ, а другой СПИДОМ.

Состав табачного дыма

Наука накопила многочисленные факты и данные о вреде курения. Воспользуемся ее знаниями о химическом составе табачного дыма. Известно, что в табачном дыме содержится более 4000 вредных для организма веществ и ни одно из них не является полезным для человеческого организма, а более 50 из них считаются канцерогенными, т.е. способствующими росту раковых клеток. Вот только некоторые из них.

Аммиак — используется в химчистках и для мытья стекол.

Аммоний — помогает создавать зависимость к табаку.

любой бензоколонке.

Бутан — главный компонент горючих веществ.

Диоксид азота — сильнодействующий канцероген.

Кадмий — химический элемент, способствует развитию рака легких. Повреждает печень, почки, мозг. Плохо выводим, остается в организме долгие годы.

Мышьяк — сильный белый яд, обжигает губы и вызывает неприятный запах изо рта.

Никель — вызывает кашель, снижает активность иммунной системы, способствует развитию аллергических и астматических симптомов, канцероген.

Никотин — яд, смертельная доза для человека 120 мг. Используется для убийства насекомых.

Полоний-210 — радиоактивный изотоп, используется при производстве ядерного оружия как средства массового поражения.

Свинец — отравляет мозг, вызывает рвоту.

Смола — средство для асфальтирования дорог.

Угарный газ CO — яд, содержится в выхлопных газах машин, вызывает головную боль.

Формальдегид — развивает рак, повреждает легкие и пищеварительную систему. Химикат применяется для бальзамирования умерших тел.

Хром, стронций, диоксид азота — канцерогены.

Цианид — яд, используется в газовых камерах.

И так можно продолжать еще долго, но общая картина вам уже ясна. Любое животное принимает к продуктам, можно ли их употреблять внутрь, иначе можно умереть. Некоторые яды, входящие в состав табака, не имеют запаха, не имеют вкуса.

содержанию в них смолы и никотина. Это самые опасные компоненты. Достаточно посмотреть, как фильтр сигареты, по мере ее выкуривания, меняет окраску, чтобы представить последствия для легких курильщика. Содержание никотина в сигаретах можно найти на пачке. Что касается смолы в сигаретах без фильтра, то процентное содержание ее значительно выше. И немного статистики для тех, кто любит мир чисел.

Ежегодно курильщики планеты Земля выкуривают приблизительно 12 000 000 000 000 сигарет! При этом сжигается 7 000 000 000 кг табака и производится: 550 000 кг угарного газа, 720 000 кг синильной кислоты, 108 000 кг никотина, 384 000 000 кг аммиака, 60 000 000 кг различных смол, и т.д.

Употребляйте яды—осознанно!

Минздрав и его мнение

Врач говорит пациенту:

- Бросьте курить! Два грамма никотина убивают лошадь.**
- Боже праведный! А зачем же заставлять ее курить?**

Действительно, медицина занимается исследованиями последствий курения и знает, что существует прямая зависимость между стажем курильщика и различными заболеваниями. Однако само курение табака автор не стал бы относить только к медицинской проблеме и считает, что в борьбе с курением следует идти широким фронтом, используя в первую очередь психолого-педагогическую помощь и социальную защиту населения от распространения прямой и косвенной рекламы на курение сигарет.

Минздрав предупреждает: «Курение опасно для вашего здоровья».

— А чтение мелких надписей на пачке не опасно для моего зрения?

Невзрачная, можно даже сказать стыдливая, надпись Минздрава, предупреждающая о вреде курения: «Минздрав

превратилась в затертый штамп, обыгрывается и высмеивается в различных анекдотах и наносит определенный вред в борьбе за здоровый образ жизни.

**Солдат стоит, рассматривает пачку сигарет и читает:
«Курение вредит вашему здоровью».**

**— Надо же, — говорит солдат, — на лопате «такое» не
напишут!**

С таким же успехом можно выпускать охотничьи ружья с надписью на ложе приклада: «Берегите животных». Сомнительно, чтобы охотник в момент нажатия на курок вспоминал эти слова. Здесь есть определенный цинизм. Оставлять на пачках сигарет свое мнение о вреде курения так же пошло, как писать стихи на стенах общественного туалета.

Не навреди

Слабым эффектом воздействия обладает пропаганда знаний о вреде курения, сводящаяся к перечислению страшных неприятностей, ожидающих курильщика в будущем. Не предлагая конкретной помощи курильщику, такая информация оказывает негативное суггестивное воздействие, создавая установки на заболевания и провоцируя появление последних у наиболее внушаемой части курильщиков.

Когда врач (или артист в белом халате) с экрана телевизора заявляет о надвигающейся эпидемии гриппа (делает косвенные установки на болезнь, навязывает свои убеждения), то население страны начинает болеть гриппом (плацебо-эффект), а прибыль от продажи антивирусной вакцины стремительно растет.

Каждый курильщик со стажем в несколько лет знает, что курить вредно. Каждый раз напоминать ему о вреде, значит, «мучить» его, «сыпать соль на рану». Большинство рекомендаций «как бросить курить» в многочисленных выпускаемых брошюрах сводятся к советам курильщику проявить силу воли, что звучит также неопределенно, как «не нервничайте», «будьте благоразумны», и т.д.

В 1981 году в аптеке, что возле Балтийского вокзала в городе Санкт-Петербурге, я видел плакат большого формата,

На плакате крупным шрифтом:

Курящая женщина — кончает раком!

Ой! Извините, но что это?

*Рекомендация женщинам, испытывающим затруднения
с получением оргазма, начинать курить?*

*Или это инструкция для мужчин, как вести себя с куря-
щими женщинами?*

Впрочем, Минздрав, он же мужского рода. В данном случае он проявил свою озабоченность (сексуальную). Оговорки по Фрейду! Остается только сожалеть, что многие врачи, давая клятву своему богу Гиппократу, являются курильщиками. Все они — клятвопреступники, потому что нарушают заповедь: «Не навреди!».

Курящий врач не может заниматься проблемой курения, а пьющий врач — проблемой алкоголизма. Такой врач некомпетентен, он не понимает глубоко проблему, т.к. не знает, как помочь себе. Станете вы изучать вождение автомобиля у преподавателя, который сам никогда не водил автомобиль? От такого врача исходит неверие, вред. Фактически он, пользуясь подсознательным доверием к белому халату, подает очень «плохой пример». Вывод напрашивается такой:

Курящий врач — вредитель!

Не проще ли закодироваться?

Существуют разные способы кодирования. Кодирование от алкогольной и табачной зависимостей — изобретение украинского доктора Довженко. И имеет такое массовое распространение, по-видимому, только в России. Идея кодирования проста до безобразия: запугать, внедрить страх смерти или болезни на уровне подсознания. Для такой цели используется классический гипноз, электрошок, таблетки, порошки, капсулы, и др.

В России, в психиатрических клиниках, где вчерашние психиатры, поспешно переобученные, стали называть себя

электрошок. И вас, после того как вы напишете расписку о добровольном согласии на кодирование, могут так шарахнуть электрическим разрядом тока, что если вы и не СТАНЕТЕ полным ИДИОТОМ, то особой благодарности к врачу-садисту испытывать тоже не будете. Медицинский бизнес часто берет вверх над нравственностью.

Есть и другие экстравагантные способы кодирования. Например, один практикующий целитель изобрел более гуманный способ «Полено», он просил клиента закрыть глаза, а затем в полной тишине доставал полено, ударял сильно им о стол, клиент вздрагивал, а целитель кричал в ухо клиента: «Нельзя курить!»

Как-то я был на семинаре по психотерапии. Ведущим был известный французский психотерапевт Жан Годен. И вот его спрашивает наш российский нарколог из глубинки, который имел свой наркологический центр:

— Скажите, а во Франции кодирование применяют?

Переводчику пришлось полчаса переводить и разжевывать,

что такое «кодирование». А когда французский психотерапевт понял суть вопроса, он растерянно посмотрел в зал, покачал головой и сказал:

— Слава Богу, у нас такого безобразия нет!

Впрочем, кодирование дело сугубо личное. И если вы добровольно пришли к психиатру лечиться от курения, считая проблему болезнью, то почему бы вам не получить за свое заблуждение болезненный удар током? Умнее от шокового воздействия вы не станете, да и поделом вам, т.к. за собственную глупость надо платить.

Конечно, есть категория людей, которые: не желают думать или не умеют, не желают что-то делать самостоятельно, не желают прилагать усилия для работы над собой. Вот если бы дали такую волшебную таблетку, чтобы съел ее и сразу перестал курить. Они скорее потащат свое тело в центр восточной медицины, чтобы на нем нашли волшебную точку где-нибудь на ухе, укололи в нее и авторитетно сказали: «Ты закодирован». Вот тогда они поверят в чудесное исцеление и перестанут курить.

Если вы желаете закодироваться и ничего другого, то закодировать вас могу и я, прямо СЕЙЧАС, чего же проще:

Ты закодирован!

Для убедительности, читая эти строки, можете сунуть пальцы в розетку с электрическим током на 220 вольт. Экономия времени и денег очевидна. И вы бы очень удивились, если узнали, что вы изменились уже сейчас?

Основной недостаток метода кодирования тот, что он у вас что-то забирает, но ничего не дает взамен. И если то, что клиент теряет, значимо для него, то он будет искать выход удовлетворить свои потребности другими средствами. А если не найдет этих средств, то возьмет, например, и повесится, или заболеет, или бросится вдруг под машину, и со стороны произошедшее будет восприниматься как несчастный случай.

Нет человека, нет проблемы.

И. Сталин

А может, человека — убили? А убийца тот, кто закодировал его? И имеющаяся расписка, что клиент предупрежден о последствиях кодирования, слабое утешение и жалкая надежда на отпущение грехов для «кодировщика». Впрочем, болезнь или смерть тоже средство, очень радикальное, решить человеческую проблему.

Курение — привычка

Называя курение привычкой, я уже подсказываю читателю и путь ее решения — психологический. Кое-кто из врачей со мной не согласится, рассматривая проблему через систему своих знаний и убеждений, такой специалист называет «курение» болезнью и мыслит категориями сугубо медицинскими, пытаюсь найти медикаментозные или другие пути воздействия на экзотическое заболевание, т.е. пытается решить проблему на уровне физиологии.

Мои клиентские тренинги «Брось курить сейчас» с 1992 по 1998 год в Хабаровске пользовались успехом. Люди приезжали из других городов утром, чтобы попасть на тренинг, а вечером уезжали домой. Среди них были и наркологи, что меня особенно

радовало. Тренинги проходили каждую неделю. Результативность достигала 85% — очень хороший результат для групповой работы. Просто фантастика! Клиент выбирал, где ему лучше! Клиентов было много. Я стал хорошо зарабатывать.

Увы, твое счастье не может продолжаться бесконечно долго, т.к. оно, как кость, всегда поперек горла кому-то другому. Конкуренты от медицины, региональные психиатры, специализирующиеся на кодировании по Довженко, теряющие клиентов, натравили на меня контролирующие органы. Меня огульно обвиняли в посягательстве на священную территорию медицины. Мне пришлось доказывать и оправдываться, что я — психолог, что я не занимаюсь лечением, что я не верблюд и что мне незачем брать разрешение на ношение дополнительного горба, что существует такая наука — психология.

В результате у меня был забавный разговор с одним из врачей-администраторов, женщиной, которая отвечала за выдачу лицензий на медицинскую деятельность.

— Курение—серьезная болезнь, которую следует лечить, и без медицинского образования вы не имеете права заниматься лечением, — категорично заявила она, грозно стукнув кулачком по бумагам на столе.

— Ну что вы, курение есть самая обыкновенная привычка, а не болезнь, — возразил я.

— Привычки—это тоже болезни,—упорно настаивала она.

— Все привычки? — любопытно спросил я.

— Разумеется! — ответила она.

— Даже привычка мыть руки перед едой?

— Вы серьезно больны! — утвердительно сказал я.

— С чего вы это взяли? — спросила она.

— Вы же курите! — ответил я ей.

А самое примечательное то, что она — курила! На столе, на самом видном месте, у нее лежала пачка сигарет и зажигалка. И дорогие французские духи вовсе не перебивали запах табачного дыма, образуя неприятный коктейль запахов.

Разные чиновники немного «попили» моей кровушки, прежде чем все прояснилось и удалось развести в разные стороны

медицину и психологию. Мне удалось отстоять свои права на проведение тренингов, я продолжал их проводить.

О многоуважаемые врачи, вооруженные скальпелем и электрошоком! Не называйте каждую привычку болезнью, не запутывайте и без того сложные человеческие проблемы.

Табачные консервы

В современном мире существует мощная промышленность, производящая табачные консервы в виде бумажных палочек, фаршированных сухими листьями табака. В них для воздействия на вкусовые рецепторы добавляют мед, шоколад, приятно пахнущие эфирные масла и другие вещества. Разумеется, все делается для того чтобы наилучшим образом обмануть вашу иммунную систему, чтобы замаскировать яды.

Художники-дизайнеры красочно оформляют пачки с сигаретами, специалисты по рекламе, совместно с психологами, придумывают различные способы, как создать у населения мотивацию на употребление табака. Почему они так поступают? Ответ очевиден: бизнес, ядом торговать выгодно, деньги не пахнут. Торговцы смертью, продавая консервированный табачный дым, не скупятся на рекламу, она себя окупает. Например, в 1988 году компания «Филипп Моррис» заплатила \$350 000 за то, чтобы их сигареты были показаны в новой серии Джеймса Бонда «Лицензия на убийство».

Вас психологически кодируют, постоянно и целенаправленно, чтобы вы курили. Воздействие идет с экранов телевизоров, со страниц газет, в кинотеатрах, со стороны симпатичных вам людей, с помощью прямой или скрытой рекламы. Бизнес! Деньги, деньги, деньги... НАДО КУРИТЬ... КУРИТЕ БОЛЬШЕ... КУРИТЬ ПРЕСТИЖНО. По телевизору транслируется концерт, где симпатичная певица поет: «...так грустно, что хочется курить!».

Вам нравится певица, симпатичная, и такая приятная ритмичная мелодия, вы с удовольствием слушаете и напеваете слова, слова, в общем-то, глупые и какие-то бессмысленные, и тем

сильнее их воздействие, так как они многократно повторяются. Вспомним собачек русского физиолога Ивана Павлова: образуется условный рефлекс: стимул — реакция, ГРУСТНО — КУРИТЬ. И в следующий раз, когда вам становится действительно грустно, включается механизм условного рефлекса, и вы машинально, как зомби, тянетесь за сигаретой. Состояние грусти становится тем самым стимулом, который заставляет вас курить.

К сожалению, курение табака государством как бы узаконено. Красочные упаковки, звучные заманивающие названия побуждают подростков попробовать вкусить запретный плод. Стали бы вы покупать табачные консервы, на упаковке которых написаны такие названия:

Рвотные	Раковые	Радиоактивные
Чихоточные	Кариесные	Вредные
Тошнота	Кашель	Туберкулезные
Инфарктные	Ядовитые	Вонючие
Импотентные	Опухольные	Смертные
Язвенные	Мокротные	Старческие

Нет? Конечно, правду никто не любит. Почему бы государству, если оно заботится о здоровье нации, не продавать лицензию на выпуск сигарет с такими названиями, а все остальные названия — запретить? Продажа табака населению — государственная проблема, политика, если угодно.

Справедливости ради следует отметить, что различные страны все более проявляют озабоченность тем, что курение подрывает здоровье нации. Так, в Пакистане штраф за курение в общественном месте — 1700 долларов США, в Италии — 200.

Путин на встрече с японским премьером:

— Я слышал, вы начали борьбу с курением?

— Да, мы успешно развернули эту кампанию по всей стране!

—

—

—

— Ну, так зачем вам теперь Курильские острова?

Действительно, в России в 2001 году президент Путин подписал «федеральный закон об ограничении курения табака», который частично соблюдается. В декабре 2005 года принят указ о штрафах за курение в общественных местах в размере... 300 рублей. «Лед тронулся, господа...»

Гиганту табачной индустрии и крупнейшему в США производителю сигарет компании «Филипп Моррис» придется выплатить более 82 млн долларов вдове заядлого курильщика жительнице Лос-Анджелеса Джуди Бокен.

Она получит крупнейшую в истории компенсацию частному лицу. Судиться с «Филипп Моррис» начал муж Джуди Бокен — Ричард. По его мнению, компания была виновата в том, что не проводила должную рекламную политику по предупреждению потребителей ее продукции о вреде курения.

Иаг-Шаа.

Да, вас кодируют, чтобы вы курили; вас кодируют, чтобы вы были как все. Вас кодируют, чтобы вы стали носителем наркотической культуры, культуры получения удовольствия любой ценой: ухудшением своего здоровья, снижением своих умственных способностей, сокращением своей жизни.

Если вам нравится такое положение вещей, то — курите, болейте и умирайте! Если же ваш разум говорит вам, что быть собачкой Павлова оскорбительно, что зависимость от табачных листьев унижительна, то продолжайте читать и меняться.

Курите через нос

- **Таня, ты с этой сигаретой смахиваешь на идиотку!**
- **Хорошо, Лена, я буду смахивать пепел в другую сторону.**

По замыслу Создателя воздух должен поступать в легкие через нос, здесь он согревается или охлаждается до температуры тела, фильтруется. Индийские йоги много времени уделяют тренировке своего дыхания, и они считают:

Дышать ртом

все равно что есть носом!

Иммунная система через сенсорные каналы вкус и обоняние проверяет воздух на вредность и сообщает нам результат проверки в виде приятных или неприятных ощущений. Она предоставляет возможность определить: можно ли дышать таким воздухом и если «да», то очищенный и прошедший контроль воздух поступает в наши легкие, наполняя альвеолы живительным эликсиром жизни.

Иммунная система использует обоняние как наиболее эффективное средство для защиты всего организма от попыток проникнуть опасным веществам в легкие.

Но что делает курильщик? Он, чтобы наилучшим образом обмануть свою же родненькую иммунную систему, помещает зажженную сигарету в рот и... «пьет» ртом горячий, токсичный табачный дым, газ нервно-паралитического действия, насыщенный разнообразными ядовитыми веществами. Затем табачный дым смешивается с воздухом и попадает через гортань в трахею, поступает в бронхи и легкие, заполняя альвеолы.

В произведении Гете «Фауст» Мефистофель искушает доктора:

«— Кто хоть раз закурит, тот не оставит этой забавы. Больше не будут говорить про нас, чертей, что мы одни вдыхаем дым и выпускаем его через ноздри. Не набить ли вам табаком трубку, уважаемый доктор?»

— Не надо, забава для дураков,— решительно ответил Фауст».

Попробуйте затолкать себе сигарету в нос и покурить таким образом! Всего один разочек. Можно сразу две сигареты затолкать, так как в носу две дырочки, что очень удобно, а выдыхать можно ртом. Почему-то никто так не делает! Почему вы не помещаете сигарету в нос? — Да легче не курить. Иммунная система даст ответ «нет» незамедлительно. Видели вы кого-нибудь с сигаретой в носу?

**А вы ноктюрн сыграть смогли
бы На флейте водосточных труб?**

В. Маяковский

Все, что попадает в легкие, должно проходить своеобразный таможенный контроль вашей иммунной системой на проверку ядов и других вредных веществ, т.е. через нос. Курение ртом — способ обмана защитных средств организма. Следует быть честным перед самим собой, любить и уважать свою иммунную систему, которая отвечает за ваше здоровье.

Советуйте всем курить только через нос. Все остальные способы «закачивания» табачного дыма в легкие — извращение и жульничество.

Приобщение к курению

Первый урок курения

Изначально мне не повезло в жизни, т.к. моя мама не курила и, следовательно, я не мог приобрести опыт внутриутробного курения. Зато мне повезло с дедом, от него всегда пахло табаком. Он курил дешевые сигареты, махорку, и благодаря деду свою первую затяжку я сделал в пятилетнем возрасте. Опыт незабываемый и негативный.

Дедушка взял меня на рыбалку, мы забрались на моторной лодке вверх по реке, свернули в залив, я опустил руку в воду и наблюдал, как образуется водная дорожка. В какой-то момент я уронил кепку в воду, нагнулся поднять ее и свалился за борт, и когда дед обернулся в мою сторону, чтобы посмотреть на своего внука, то внука в лодке не было, на воде плавала только кепка. Дед быстро сориентировался в обстановке и выловил меня, перепуганного и мокрого. Сильный стресс был для нас обоих. Одежда наша была мокрой.

Мы причалили к берегу. Там, на берегу реки, комары и мошка доставали ужасно. Дед собрал дров, разжег костер, мокрое белье повесили сушиться. После того как мы перекусили и выпили чаю, дед стал сворачивать самокрутку. Он оторвал клочок газеты, открыл баночку из-под леденцов, где хранилось табачное зелье, и насыпал щепотку махорки на бумажку. Затем дед ловко свернул бумажку в трубочку, облизал один край языком и провел пальцами вдоль трубочки. Один конец трубочки он завернул так, чтобы табак не высыпался, вытащил из костра дымящуюся веточку с угольком, поджег трубочку, сделал затяжку, и я увидел, как табачный дым сизого цвета магически выходит из его рта колечками и растворяется в воздухе.

По-видимому, дед заметил мое любопытство, а возможно, сильный стресс лишил его на время разума, т.к. он протянул мне сигарку и сказал: «На, курни разочек!»

Ага, курни, легко сказать. С любопытством первооткрывателя я из рук деда всосал в себя немного горячего и едкого дыма, и тут такое началось... как будто что-то полосонуло в груди. Весь мой детский организм взбунтовался, слезы буквально брызнули из глаз, кашель был такой силы, что казалось, легкие в бешенстве хотели выпрыгнуть через рот наружу. Вдобавок меня вырвало.

Я очень обиделся на деда, поджал губы, а дед смеялся, ему было почему-то смешно, наверное, сказывался нервный стресс. Он хлопал себя по бокам, смеялся и все говорил мне: «Настоящий мужик ДОЛЖЕН уметь курить».

Настоящий мужик

Эти слова: «ДОЛЖЕН уметь курить!», «ДОЛЖЕН», «НАСТОЯЩИЙ МУЖИК» — запали глубоко в подсознание в виде мощного убеждения. Хотелось во всем походить на дедушку, я его очень любил, и очень хотелось поскорее стать «настоящим мужиком».

Так я стал курить. Я научился КУРИТЬ. Сначала я воровал у деда сигареты. В старом комоде, в ящике, у него лежали пачки с

сигаретами «ПРИМА», дед покупал их по 30 пачек, сразу на месяц. Мне удавалось, не нарушая упаковки, вытащить 1—2 сигареты иголкой так, что вроде и незаметно было. Не знаю, догадывался дедушка или нет, но иногда я курил. Я садился под куст смородины в саду и поджигал сигарету, делал неглубокие затяжки, т.е. набирал дым в рот и сразу выпускал его, иногда через нос. Дым по-прежнему был неприятен, но зато была приятна сама мысль, что так я могу стать «НАСТОЯЩИМ МУЖИКОМ».

Родительское благословение

**Какая странная во вкусе перемена! Ты
любишь обонять не утренний цветок, А
вредную траву — зелену, Искусством
превращенную В пушистый порошок!**

А. Пушкин

В школе курили почти все мальчишки из старших классов. На перемене мы курили в туалете и в роще. Особенно интересным вкус был у папирос и сигарет зимой, когда закуливаешь в 40-градусный мороз и горячий дым раздирал тебе легкие теплом и горечью.

В одиннадцатом классе моя мама, догадываясь, что я втайне курил, купила блок папирос «Беломорканал», положила их на письменный стол и сказала: «КУРИ!», еще одно внушение, установка. Т.е., как курильщика, мама меня признала и дала согласие, «добро». Какое-то время я вытаскивал папиросы из пачек проверенным способом, потом выкурил одну пачку папирос, другую. Так я стал НАСТОЯЩИМ МУЖИКОМ.

Долгие годы бросания

Им бы понедельник взять да отменить!

Из фильма «Бриллиантовая рука»

А дедушка умер рано, как и многие другие курильщики, от рака легких, в возрасте 60 лет. До последнего своего часа он курил. Привычка умерла вместе с ним. Повзрослев и поумнев, я объявил войну табаку. Убеждение «должен быть настоящим мужчиной», как абсолютная истина, жило **в** мне без критического осмысления

до 18 лет, пока я не осознал простую истину, что «нище, никогда, никто, никому, ничего не должен»!

После первого курса университета, я уже стал периодически БРОСАТЬ КУРИТЬ. Отлично помню, как осенью мы, студенты второго курса, ехали в поезде на работу в колхоз собирать картошку. И в тамбуре поезда, выкурив сигарету, я театрально сказал однокурснице: «Все, я больше не курю», — и выбросил новенькую пачку сигарет «Стюардесса» в окно поезда. Ну да, я искренне верил в эти секунды, что бросил курить. А на следующий день я уже курил, как все. Так я научился БРОСАТЬ.

**Клянется часто сын
заблудший: Уж завтра-то я
стану лучше! Но это «завтра»
никогда Не наступает, вот
беда!**

Б. Себастьян

Многие годы я бросал и бросал курить. И каждый раз эта борьба с вредной привычкой начиналась так красиво и торжественно: «С понедельника — новая жизнь! Пробежка, холодный душ и не курить!» А заканчивалась позорно чаще всего уже во вторник. И я проигрывал одно сражение за другим и ощущал себя последним ничтожеством. Эта унижительная, изматывающая силу воли война длилась более 20 лет.

Бросал курить часто. И всегда почему-то с понедельника. Во вторник, иногда в среду я закуривал снова. Было несколько раз, когда я волевыми усилиями не курил несколько месяцев. Постоянный контроль, страх его потерять, напряжение, раздражительность. Но стоило закурить, как возникало успокоение и ощущение, что я стал тем, кем должен быть: МУЖИКОМ!

И все равно курил

Осознание того, что курение вредная привычка, становилось все больше, беспомощность — тоже. Появился страх, что я НИКОГДА не смогу избавиться от унижительной привычки

«курение». Я часто болел простудными заболеваниями ангина, бронхиты, грипп — все регулярно повторялось каждый год. Бронхиты уже возникали 3—4 раза в год, длились они по месяцу, а то и по два. Постоянное «кхе-кхе». Два раза серьезно переболел воспалением легких. Было жуткое осознание, что только вопрос времени, когда другое, более серьезное заболевание проявит себя: туберкулез или рак легких. Только вопрос времени. И все равно курил. В этом была какая-то обреченность.

Волевыми усилиями бросить курить не получалось. Я уже и не верил в то, что могу с помощью силы воли бросить. Не верил себе. Правда, и в эти сказочки, насчет силы воли, я тоже особенно не верил. Я встречал людей, которые были слабохарактерными, безвольными, но они перестали курить каким-то чудесным образом. Они просто не курили. «Бросил, и все!» — так они говорили. Что они имели в виду, когда говорили «бросил»? Был какой-то секрет, которого я не знал. А они знали, но не могли объяснить. Они своей способности просто не осознавали, она была спрятана в глубинах их бессознательного мозга.

Никогда с 18 лет я не покупал более одной пачки сигарет. Но когда хотелось курить, то это была настоящая пытка, я, как «зомби», искал сигареты по карманам, среди книг, под диваном. Иногда, ночью, я выходил в подъезд и искал окурки. Ночных магазинов в те времена не было в России. Находил один, два заплеванных бычка (недокуренные сигареты) и выкуривал их. Настоящая наркомания.

Начались шараханья. Были попытки перейти на дорогие сигары, потом на нюхательный табак. Курил сигары, папиросы, нюхал табак. Как-то купил таблетки «табекс», добросовестно съел несколько упаковок, не помогло. Во рту противно, а курить все равно хочется, даже не курить, а чего-то такого хочется, что связано с курением. Становишься раздраженным, беспокойным, бросаешься на людей.

В институте, где я работал, курило большинство сотрудников. Как-то мы сдавали нормативы по ГТО (будь готов к труду и обороне) на стадионе. Сдавал и наш научный сотрудник Вадим, заядлый курильщик, сигарета у него никогда не вынималась изо рта. И вот ему надо пробежать

стометровку. Смешно и грустно одновременно вспоминать сейчас, как надвигается облако табачного дыма, а в нем Вадим с сигаретой в зубах.

К этому времени я освоил техники самогипноза, легко вводил себя в состояние транса и внушал себе «Я больше не БУДУ КУРИТЬ!». И почему-то не получалось. Наоборот, я стал курить больше. По 30—35 сигарет в день. «НАСТОЯЩИЙ МУЖИК» покупал и курил крепкие кубинские сигареты, вдохнешь дым, а внутри все полыхает, как огнем. Пальцы на правой руке были желтые, на зубах — коричневый налет.

Я продолжал курить и периодически бросать курить по понедельникам до тех пор, пока не изобрел надежный способ избавления от табачной зависимости. Гениальное озарение! Простой и доступный метод. Мне хватило нескольких минут (на самом деле около 5 секунд), чтобы вырваться из табачного плена. Об этом методе я с гордостью расскажу вам далее, в одной из глав.

Курить или не курить?

Последствия курения

Сигарета — это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, на другом—дурак.

Б. Шоу

Науке известно, к каким тяжелым последствиям приводит курение на физиологическом уровне, и поэтому я только слегка позволю себе напомнить вам об ужасных последствиях привычки «курение». Табачный дым атакует все системы организма.

Первая атака приходится на ЛЕГКИЕ. Колоссально страдают легкие, т.к. вредные различные вещества оседают на слизистой оболочке органов дыхания. Такое систематическое издевательство приводит к деформации бронхов, что отражается регулярными затяжными хроническими бронхитами. Курильщики чаще болеют раком легких. В деревнях раньше топили баньку «по-черному», т.е.

дым шел из окон. Стены в такой баньке были черными, в копоту, в саже, ну прямо как легкие курильщика.

Вторая атака идет на СЕРДЦЕ. После первой же затяжки кровеносные сосуды в «ужасе» сжимаются и повышается давление. Все клетки через кровь получают свою «пайку» вредных веществ. Нет такой клеточки в теле, которая не испытывала бы физиологический стресс и не кричала в ужасе «Караул!».

Третья атака — на МОЗГ, поражается система управления, ухудшается память, появляются бессонница и головные боли, снижается работоспособность.

Следствием курения могут быть такие заболевания, как туберкулез, рак, инсульт, атеросклероз, кожные заболевания, астма, импотенция у мужчин и фригидность у женщин, нарушение обмена веществ, сердечно-сосудистые заболевания, преждевременная смерть. От одной выкуренной пачки сигарет курильщик получает почти такое же облучение, как от одного рентгеновского снимка. А сколько будет за год?

Курение сокращает приток крови к коже, поэтому кожа быстрее старится и становится морщинистой, цвет кожи желтоватый. Псориаз — заболевание, трудно излечимое, встречается у курильщиков в два раза чаще и плохо поддается излечению.

Катаракта, заболевание глаз, от которого можно совсем ослепнуть, у курильщиков встречается значительно чаще. Никотин и смолы, входящие в состав табачного дыма, откладываются темным налетом на зубах, ухудшая их внешний вид и ускоряя разрушение эмали. По причине, что слюна курильщика не может эффективно нейтрализовать вредные микробы, возникают рак языка и ротовой полости.

Курильщики постоянно находятся в группе риска. Регулярно, каждый день, экологически засоряя свой организм, они губительно воздействуют табачным дымом СМЕРТИ на все органы своего тела. Курильщики создают свой маленький ЧЕРНОБЫЛЬ, в один прекрасный момент он может «рвануть», и тогда — КАТАСТРОФА.

Более 4 миллионов курильщиков умирает ежегодно от болезней. Среди курильщиков 98% смертей от рака гортани,

96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита.

Не думайте и даже не мечтайте, что лично вам повезет, и вам удастся избежать отрицательных последствий от курения табака. Вы не исключение и живете, как и все живые существа, по законам матушки-природы.

Джордж Харрисон—один из «ВеаЙез» — путешествовал по миру в поиске средства от рака, который, в конце концов, убил его. Когда у него был диагностирован РАК горла, он сказал: «Я получил ЭТО только из-за курения!»

*кИр://м!мм>. с1оп(зтоке.
пагод, ги*

Если вы КУРИТЕ, вы УМРЕТЕ раньше, чем могли бы прожить, т.к. каждая затяжка табачным дымом отравляет все клетки вашего тела и безжалостно отрезает кусочек от отмеренного вам отрезка вашей жизни.

Составь компанию живым людям!

Решайте сами

Один жалуется другому:

— Моя жена сказала, что идет купить сигарет, и не вернулась. Что ты на это скажешь?

— Научу свою жену курить, — отвечает тот.

Один человек курит, другой—выпивает, третий—употребляет наркотики. Хорошо или плохо? Не берусь оценивать поведение других людей. Если им нравится процесс «курение», почему бы и нет? Значит, для них хорошо курение табака сейчас. У меня, конечно, есть своя точка зрения на курение, но я не имею права осуждать других людей за их поступки. По большому счету, никто не имеет права судить других людей.

—Мой муж делает все, что я ни потребую. Сначала он оставил всех своих друзей, затем перестал пить, наконец, бросил курить...

—
—

—
—
—
— О, у тебя железный характер и удивительные педагогические способности. Представляю, как вы теперь счастливо живете!
— Увы! Недавно он бросил и меня, неблагодарный.

Если вам нравится процесс курения и у вас есть много разных аргументов в его защиту и вы не собираетесь «бросать курить», то вы, скорее всего, и не будете читать эту книгу. И правильно сделаете, зачем портить себе лишний раз настроение, выслушивая рассуждения, которые могут испортить удовольствие от заглатывания очередной порции густого горячего и токсичного дыма? Тогда — курите, курите, курите... издевайтесь над своим телом и разрушайте свое здоровье, вы имеете полное право так поступать.

Каждый из нас пришел в мир и живет в нем с какой-то миссией. Оценивая свои привычки и пересматривая их ценность, мы избавляемся от одних привычек и приобретаем другие — мы совершенствуемся и становимся мудрее. Приближаемся к истине, а значит, и к богу. Вы также можете периодически переоценивать свои привычки и классифицировать их как «хорошие» и «плохие».

Оценку СЕЙЧАС делаете вы сами. «Курение» — не плохая привычка и не хорошая, просто привычка, и все! Но вы вправе определить для себя, как лично вы относитесь к привычке «курение». Только вы сами имеете право вынести окончательный приговор какой-нибудь своей привычке, в том числе и курению. И если для вас «курение» ПЛОХАЯ привычка сейчас, то с ней что-то надо сделать радикальное.

Три типа клиентов

**Ты заключаешь сделки сам с собою,
Себя лишая прелестей богатых.**

В. Шекспир

Продолжим знакомство? Вы знакомитесь со мной по мере чтения книги, я с вами, незримо, и могу только предполагать, что вы все более и более осознаете себя и свою привычку «курение». Волею судьбы вы мой клиент, я ваш консультант. Теперь о клиентах. Всех клиентов мне ~~39~~обно поделить на три категории:

«покупатель», «жалобщик» и «посетитель». И с каждым мне хочется по-разному и общаться.

Жалобщик

Такой клиент может часами говорить о своей проблеме, буквально получает удовольствие, что она у него есть, не заинтересован в ее решении, разве что на словах, в то время как глубинная часть его личности не желает никаких изменений. Если он приходит на ваш сеанс, то только для того чтобы вызвать вас на дуэль, бросить вам вызов, унести ваш «скальп». А затем он будет всем рассказывать, что его проблема настолько серьезна, что вот и ты не смог ему ничем помочь. Он ведет себя как генерал, который не проиграл ни одного сражения.

Таких клиентов психологи не любят, пытаются от них «вежливо» избавиться. Главное его своевременно распознать. Обычно такой клиент первый спрашивает у вас: «А сколько это будет стоить?» Если клиент сразу задает вопрос о цене, то жди подвоха.

Как-то на тренинге оказался клиент «Жалобщик». Всем своим видом он демонстрировал, что все знает, что уже прошел через «огонь и воду», что его никакой гипноз не возьмет. Он сопротивлялся изо всех сил и, как часто бывает в таких случаях, вошел в глубокое гипнотическое состояние. Мне пришлось сделать дополнительные усилия, чтобы вывести его из транса.

Он сильно расстроился, стал «мстить», достал сигарету и спички, положил сигарету в рот и время от времени нервно подносил спичку к коробку, демонстрируя мне и окружающим, что это все «ерунда», на него это никак не может подействовать, — и я был вынужден попросить его удалиться. Избавился от него? Как бы не так! Он поджидал меня на улице.

— Не помог мне ваш гипноз! — радостно сказал он.

Меня вдруг осенило, и я спросил его неожиданно.

— Когда тебя выписали из психиатрической больницы?

— В прошлом месяце... — он осекся...

«Жалобщик», конечно, может остаться и получить очередное удовольствие от неразрешимости своей проблемы. Заранее выражаю ему сочувствие и полное понимание. Считайте, что я сам снял свой скальп и отдал его вам. Берите, для хорошего человека ничего не жалко.

Делай, что хочешь, Хочешь, четвертуй, Я сам тебе,
праведный, Руки вымою...

В. Маяковский

Посетитель

Он случайный гость и приходит либо из любопытства, либо его привели родственники. Он также не заинтересован в решении проблемы. Если быть более точным, то у него нет проблемы. Курение — не его проблема. Ему нравится то, что он делает, и его не интересуют последствия, часто он даже знает, какую платит цену за свою привычку, и цена его вполне устраивает. У родственников есть проблема, у его жены и у детей есть проблема, а у него — нет!

Если вы — «посетитель», то вместо чтения книги возьмите бумажную трубочку, фаршированную сухими листьями табака, поместите ее в рот, плотно сожмите губами, подожгите эту трубочку спичками или зажигалкой. Всосите ртом в свои легкие дым до отказа, поддержите его там, пока вредные вещества не осядут в альвеолах и не смешаются с кровью. Затем через рот и ноздри выпустите дым кому-нибудь в лицо или просто в комнату, особенно, если там много людей, чтобы все увидели, почувствовали и поняли, что вы заядлый курильщик и вам «по барабану» последствия от курения.

... из 1000 курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где находятся некурящие женщины, дети... не чувствуя при этом ни малейшего укора совести.

Л. Толстой

Впрочем, вы можете и продолжить чтение, как говорится, «поживем — увидим». Люди, они ведь так непостоянны! Сейчас «посетитель», а прочитает несколько страниц и может стать... «покупателем». Любопытство — коварная вещь. Уважаемый «посетитель», любое ваше решение сейчас будет правильным.

Покупатель

Как клиент — он уже созрел. Он готов понести затраты, временные или денежные, главное, что он желает решения проблемы, мотивирован на достижение результата и знает, чего хочет. Психологу легко и приятно работать с такими клиентами. Такому клиенту можно даже задать вопрос: «Сколько вы готовы заплатить за решение проблемы?» И взять с клиента немного меньше названной суммы, чтобы он заплатил, а потом еще и сказал «спасибо» своему избавителю.

Обычно эта сумма называется в размере той суммы, которую курильщик прокуривает за год. Если клиент называет сумму значительно меньше, то это полезная информация для психолога. Скорее всего, перед вами «жалобщик», который маскируется под «покупателя», и его следует вежливо гнать прочь.

Пройдет год, и клиент вернет себе деньги, потраченные на консультацию, более того, каждый год он будет получать 100% от заплаченной суммы всю свою жизнь. А еще сохранит и укрепит свое здоровье, что вообще не имеет ценности. Отказ от курения — отличная инвестиция ваших денежных средств. Отличный бизнес!

Сколько вы считаете справедливым заплатить за сеанс, который гарантированно избавил бы вас от зависимости к табаку? Если вы «ПОКУПАТЕЛЬ», то я рад тому, что могу общаться с вами, рад тому, что мы нашли друг друга в нужное время и в нужном месте. Вам с удовольствием предлагаю:

Читайте дальше!

Желание измениться

Сила желания

Скорость эскадры, какие бы ни входили в нее скоростные крейсера, определяется самым тихоходным в ней судном. Так и трудности, которые вы можете встретить при выполнении упражнений, и скорость вашего индивидуального продвижения от страницы к странице, пока не закроете книгу совсем, зависят от вашего стажа «курильщика», от вашего возраста и от ваших способностей к образному мышлению. А самое главное, что поможет успешно продвигаться далее, — ваше ЖЕЛАНИЕ.

Ваш успех зависит не только от понимания актуальности решаемой проблемы, но и от силы вашего ЖЕЛАНИЯ измениться, и от моих способностей помочь вам сохранить и приумножить понимание и ваше желание. Одного понимания мало. Если вы мужчина и у вас есть понимание, что какая-то женщина красива во всех отношениях и она может подарить вам бесконечные радости общения, но у вас нет желания, нет страсти, которая сжигала бы вас изнутри, то ваши шансы на успех ничтожно малы. Как в том анекдоте, где мужчина говорит: «...а что плыть, и отсюда хорошо все видно».

А чудеса происходят, когда все по-другому, когда есть созидательная сила ЖЕЛАНИЯ. Тогда мир меняется, и все происходит так, как вам хочется. ЖЕЛАНИЕ — устойчиво и длительно, это наличие энергии, которую можно израсходовать. Почему бы вам, действительно, не разозлиться на свою привычку, по-настоящему разозлиться, и продолжить чтение этой книги, сохраняя спортивную злость?

Когда кто-то говорит «хочу», то это может быть просто игра ума, за которым стоит только волевое решение, а вот хочется ли?

Простое «хочу» — от ума. Когда «хочется», то исходит от души, от сердца. Сравните два высказывания:

«Я хочу встать в 5 часов утра, но мне не хочется (ЖЕЛАНИЕ)».

«Мне хочется выпить пива (ЖЕЛАНИЕ), но я не хочу, т.к. я за рулем».

Желание — страсть! Такая же, когда вы желаете симпатичную женщину, если вы мужчина! Такая же, когда вы желаете быть самой привлекательной и соблазнительной на вечере, если вы женщина! Есть ли у вас желание измениться?

Если у вас нет ЖЕЛАНИЯ изменить свое отношение к табачным изделиям, то, значит, ваше время ИЗМЕНЕНИИ еще не пришло. Отложите в сторону эту книгу и продолжайте вдыхать табачный дым. Если ЖЕЛАНИЕ есть, то читайте и размышляйте, освободитесь от зависимости, порекомендуйте книгу знакомым. Страстно вдыхайте аромат жизни, ведь жизнь так прекрасна!

Нужна ли сила воли?

Если человек может противиться страсти, то это не означает, что у него сильная воля. Это означает, что страсть слаба!

Ж.-Ж. Руссо

Автор не против факта самой борьбы с курением, более того, считает полезным хотя бы несколько месяцев или дней дать отдых своим измученным и закопченным легким. Мучительные дни бросания, своего рода мазохизм, могут даже дать определенное удовольствие. Как временное средство, «волевое бросание курить» может вам помочь, так же как костыли помогают первое время ходить больному человеку, но если вы не будете пытаться ходить самостоятельно, то костыли будут у вас всю жизнь. Разве вы желаете всю жизнь находиться в состоянии бросания?

Волевое бросание — средство борьбы, и уже по самой цели имеет ограниченное применение, т.к. «бросание» требует ограничений, запретов, постоянного контроля, а значит, затрат силы воли. А любые запасы, в том числе и волевые, когда-нибудь заканчиваются. Первое время вы полны решимости, вы говорите себе, например: «.. все, вот докуриваю пачку и бросаю» или: «.. бросаю с понедельника».

Вы рассказываете своим знакомым, чтобы найти поддержку, а наталкиваетесь на сомнение с их стороны, что ослабляет вашу волю. Даже если они ничего не говорят вам вслух, то все равно они могут думать так, они уже не раз видели ваше поражение, и они через интонации голоса, через мимику и жестикуляцию передают вам свое мнение по поводу вашего решения начать новую жизнь. Ваше подсознание улавливает сигналы недоверия, расшифровывает их и ослабляет вашу волю.

Появляются сомнения, они как мыслительные вирусы на уровне подсознания начинают уничтожать вашу волю относительно с таким трудом принятого решения «бросить курить». Появляются свои собственные сомнения. Ох уж эти сомнения! Вы обращаете внимание на свои мучения. А внутренний голос постоянно вам провокационно и вкрадчиво шепчет:

«А стоит ли мой отказ от курения всех этих мучений? А может, не надо вот так сразу? Может, надо просто снижать количество сигарет каждый день? Или перейти на другие сигареты, более мягкие?»

«А что, если я сделаю всего одну затяжку, а потом продолжу? Что произойдет? От одной затяжки я ведь не стану снова курильщиком? В конце концов, так ли важно от чего я умру?»

Начало поражения, выкуривается, конечно, вся сигарета, затем еще одна. Наступает сожаление, дальше бороться уже не имеет смысла, покупается пачка сигарет. Обычно после такой войны с курением, а точнее с самим собой, курильщик начинает

курить чаще, количество сигарет, выкуренных в день, увеличивается.

Нужна ли сила воли, чтобы перестать курить? — Нет!
Нужны знания (место, куда стукнуть) и доступные технические приемы (молоточек).

Основные этапы при бросании курить

Этап 1. Желание бросить курить

Сначала возникает желание «бросить курить». На этом этапе курильщик мотивирован на достижение результата часто внешними стимулами, например, он собирается заняться спортом, или улучшить свое здоровье, или завести здорового ребенка. Он готов сделать все что угодно, готов на любые жертвы, готов бегать по утрам, принимать холодный душ, готов попробовать новый надежный способ волевого бросания.

Этап 2. Волевые усилия

Итак, вы решили проявить силу воли и «бросить курить». Да, с помощью силы воли привычку можно успешно некоторое время контролировать. Постоянно нужно также контролировать ситуации, в которых вы раньше курили. А сигареты попадают на глаза, оказываются рядом именно тогда, когда курить уже нельзя. Дым от сигарет так соблазнительно выглядит и привлекательно пахнет. Это просто сводит с ума. Кажется, что мысли заняты исключительно одной борьбой с желанием «закурить».

Если берешь в руки молоток, то сразу замечаешь, как много кругом гвоздей, которые можно забить.

Американская пословица

И все-таки, несмотря ни на что, вы почти победили, почти достигли намеченного рубежа, уже не курите много дней. «Как жаль, что нельзя закурить!» — такая мысль все чаще сопровождает

ется глубоким вздохом. Окружающие замечают, что вы стали более раздражительны.

Этап 3. Потеря контроля

Жизнь заставляет тратить силу воли на многие другие вещи. Этот факт хорошо известен шахматистам, когда выигрыш налицо, осталось чисто техническое решение, позволяющее довести шахматную партию до победы, в этот момент происходит снижение внимания и начинаются нелепые зевки фигур. Только что на доске была убедительная победа, а теперь полный разгром.

Терпеть больше невыносимо. Появляется внутренний голос, который сладко уговаривает: «Ну если только одну сигаретку... всего одну, пожалуйста». И одна сигарета выкуривается, потом другая... покупается пачка сигарет, и от бросания ничего не остается. Очередное унижительное поражение!

Этап 4. Возвращение к прежнему образу жизни

Возврат прежнего количества выкуренных сигарет и плюс ДОБАВКА. Это как падение вниз со скалы: подъем занимает много времени, а падение происходит стремительно и сопровождается болевыми ощущениями. Возникает ощущение досады, чувство безысходности, тупости, собственной неполноценности, появляются мысли:

*«Если я не могу контролировать прием сигарет на 100%,
то контролировать на 50% не имеет смысла».*

*«Раз я такой несчастный, такой наркоман, то хоть буду
получать удовольствие от сигарет».*

Такой возврат закономерен, если проблему курения пытаются решать только на уровне физиологии, «волевым способом», без учета возникающих проблем на уровне психики. Именно здесь слабое место, именно здесь нужны соответствующие психологические ресурсы, чтобы изменения стали необратимыми. Ресурсы

необходимы, чтобы экономить волевые усилия на втором этапе. Здесь и далее под ресурсами я понимаю знания, которые можно приобрести, и способности, которым можно научиться.

Важнее сохранить результат, чем его добиться.

Стратегии

Давайте сосредоточим основное внимание на процессе «курение» и выясним его структуру. Нас интересуют составляющие этого процесса и то, как они связаны с психикой. Если мы достаточно в этом преуспеем, то сможем найти и способы, как контролировать свое поведение в отношении курения.

Любые привычки можно изменить! Нужна только хорошая стратегия. Стратегией я называю то, что порождает наши привычки. Например, одна стратегия может быть ориентацией на удовольствие, а другая стратегия — ориентацией на здоровье. Эти две стратегии могут быть прямо противоположны и поддерживаются разным набором привычек. Стратегия важнее, чем отдельная привычка.

При волевом бросании курильщик терпит поражение, потому что придерживается неудачной стратегии в борьбе с курением. Пытаться атаковать привычку в лоб, все равно что с шашкой наголо против танка. Чтобы изменить привычку, надо знать особенности ее поведения и только после этого выбрать необходимые средства нападения.

Если привычка танк, то станьте бомбардировщиком.

Единственные люди, которые никогда не пересматривают своих убеждений, это безумные в психбольницах и покойники на кладбищах.

Э. Дирксен

Когда человек придерживается соответствующих стратегий, то он исходит из своих убеждений, основанных на личном опыте, что является правильным, а что нет. И здесь содержится основное препятствие для большинства курильщиков. Причинность мышления, свойственная языку, создает ограничивающие убеждения относительно курения. Эти убеждения опираются на индивидуальный опыт курильщика и являются истиной только в его субъективной модели мира.

Один мой знакомый, человек очень упрямый, страдающий от множества болезней, связанных с курением, убежден, что он уже никогда не сможет бросить курить. Он постоянно жалуется на здоровье. И каждый раз, когда я подвожу его к мысли о прекращении курения, он мне говорит о своих убеждениях:

«У меня слишком большой стаж. Вот если бы раньше! Сказал бы ты мне об этом 10 лет назад, когда я был моложе. А сейчас уже бесполезно. Мне жить-то осталось!»

У курильщика могут быть и такие убеждения:

«Мне ничто не поможет, у меня психика такая».

«Если я брошу курить, то я растолстею».

«Сигарета помогает мне снимать стресс». «Мой дед пил и курил и прожил 80 лет».

Вы можете свою жизнь положить, чтобы разубедить такого человека. Бороться с убеждениями другого человека — пустое дело.

Да и зачем? Психика такая? Но ведь свою психику можно изменить!

Один мужчина был убежден, что он — труп. И никто не мог его в этом разубедить. Его направили к очень хорошему психиатру, и тот спросил:

— Скажите, а у трупов идет кровь?

— Конечно, нет! — ответил мужчина.

— Не возражаете, если я проколю ваш палец? — спросил психиатр.

— Да пожалуйста, коли! — мужчина протянул палец. Психиатр проколол ему палец, и из пальца обильно пошла кровь. Мужчина с удивлением посмотрел на свою кровь и воскликнул:

— Черт возьми, оказывается, и у трупов идет кровь!

Так ли важны такие убеждения? Если они останутся, то вы останетесь с тем, что у вас есть: привычка курить и отравлять свой организм. К счастью, убеждения можно менять. Люди часто меняют свои убеждения, когда меняются условия жизни. Но можно и условия жизни изменить, если изменить сначала свои убеждения. Готовы ли вы изменить свои убеждения, те убеждения, что связаны с курением?

Очень много людей считают, что они думают правильно, потому что не знают, как можно думать по-другому. Убеждения — как мины, закрывают дорогу в страну БЕЗРАЗЛИЧИЕ к курению. Многие подрываются на таких убеждениях и возвращаются в страну КУРЯЩИХ. Изменить убеждение — значит сначала путем дополнительных знаний вызвать сомнение в его истинности, а затем заменить устаревшее убеждение более конструктивным.

Психика — система управления

Позвольте обратить ваше внимание на тот факт, что ваши привычки, ваши стратегии, ваши убеждения — не вы, а ваша психика или душа. Вы же нечто иное, кому принадлежат ваша душа и ваше тело, и между ними есть некоторое взаимодействие.

Одно я не могу понять, Душа и
тело слиты воедино. Так отчего

**же вечный их союз Ведет к
борьбе непримиримой?**

В. Гете

Фраза: «Я хочу бросить курить» — бессмысленна в этом контексте. Правильно будет сказать: «Я хочу, чтобы мои легкие дышали чистым воздухом, я хочу, чтобы мое тело было здоровым».

«Никто не может бросить курить. Вы должны понять. Курение теперь уже не является вопросом вашего решения. Оно вошло в мир ваших привычек, оно укоренилось. Тридцать лет — большой срок. Оно пустило в вашем теле корни, в вашей химии; оно распространилось повсюду. Теперь это уже не вопрос, решаемый вашей головой, ваша голова ничего не может поделать. Голова импотентна, она может что-то начать, но не сможет это с легкостью закончить.

Раз вы начали курить и раз уж вы так долго практиковались, вы великий йог—тридцать лет практиковать курение! Оно стало автоматическим, вы должны его деавтоматизировать».

О. Ш. Радниш

Вы (ваше «Я») не может ни бросить курить, ни стать равнодушным к курению, но вам принадлежат тело и душа, они ваша собственность, и вы можете ими распоряжаться, вы можете даже их изменять. Чем точнее мы формулируем запрос своему бессознательному мозгу, тем больше шансов, что он будет им рассмотрен и реализован. Отдавайте правильные приказы своему бессознательному мозгу.

Ваша психика соответствует физиологии вашего тела, а ваша физиология такова, каковы возможности вашей психики. Если ваша психика не будет соответствовать новому поведению, то, даже если вы добьетесь с помощью волевых усилий временного прекращения

курения табака, психика сделает все возможное, чтобы физиология вернулась обратно в те границы, которые установлены ранее.

Вы же можете управлять физиологией через свою психику. Если ваше «Я» сравнить с шофером, то ваша физиология — автомобиль, а психика — система управления автомобилем. Эта метафора позволяет нам развести между собой наши «Я», психику и поведение (рис. 1).

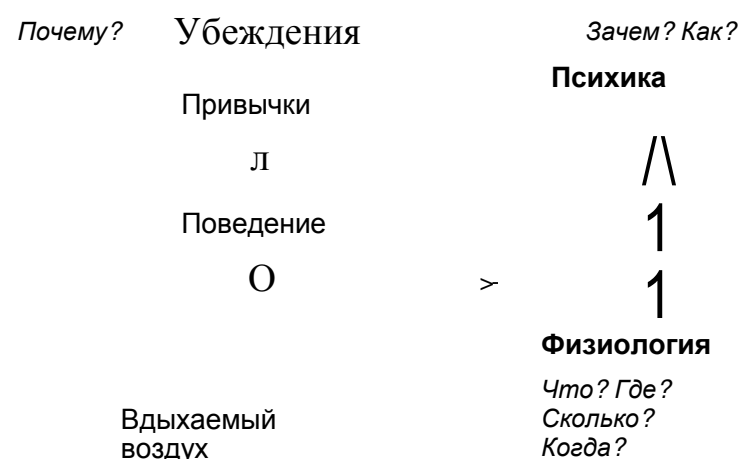


Рис. 1. Управление физиологией через психику

Человеку, который безразличен к сигаретам и другим табачным изделиям, должна соответствовать другая психика, т.е. другие убеждения и привычки. Следовательно, идеально работа должна вестись по двум основным направлениям: на уровне физиологии (поведения) должны быть соответствующие средства, например, воздержание от курения и избегание пассивного курения, а на уровне психики требуется принять новые убеждения относительно курения и создать новые привычки.

Если ваши убеждения будут таковы, что быть безразличным к сигаретам полезно и замечательно, то вам будет легко учиться и создавать новые привычки поведения. Т.е. система управления вашим телом, психика, требует модификации, полезных изменений.

Для изменения привычки следует изменить не только физиологию (качество потребляемого воздуха в легкие), но и

психику (убеждения, ценности, привычки). Меняя психику, мы сможем повлиять на физиологические процессы. Если мы оставляем в целостности свои убеждения, то это путь «обратно», т.е. мы никуда не идем, а цепляемся за прошлое и остаемся в нем.

Сколько стоит мизинец?

На клиентском тренинге «Брось курить сейчас» я часто шучу, использую юмор, иногда предлагаю игру в «Поле Чудес». Выбираю, например, симпатичную блондинку и веду с ней диалог.

— Можно твой палец, ну, скажем... вот этот, мизинец на левой руке. У меня есть с собой... скальпель, я предлагаю тебе... за твой пальчик... 1000 американских долларов... — она пугается и возражает.

— Хорошо, тогда 10 000 долларов!

— Нет!

— Нет? Больше? Сколько ты за него хочешь?

— Нисколько, он мне самой нужен!

— Самой! А скажи, этот пальчик — ты?

— Да, я.

— Неужели? Если его отрезать, ты перестанешь существовать?

— Нет, я останусь.

— Конечно, останешься, даже если руку тебе отрезать, ты все равно останешься!

Наше тело — часть окружающей среды, некоторая биологическая «машина», которой можно управлять с помощью психики. Многие проблемы возникают у людей и становятся неразрешимыми только потому, что они отождествляют себя с телом. Вы можете управлять своим телом с помощью психики, но полезно помнить: ваше тело — не вы, и ваша психика — тоже не вы. Они принадлежат вам, но вы не являетесь ими.

Так кто же курит? Кому надо, чтобы вы курили? Ведь ни одной клеточке вашего физического тела ядовитые вещества не нужны, клетки испытывают стресс и погибают. Тело страдает и

разрушается. Вы не желаете продать свой пальчик? И правильно делаете, потому что ваш пальчик, действительно, бесценен. Но сколько стоит ваша жизнь?

Вы знаете, сколько стоит пачка сигарет. А знаете ли вы, что одна выкуренная сигарета сокращает вашу жизнь на 20 минут? Когда вы делаете затяжку, втягиваете ртом табачный дым в легкие, а затем выпускаете красивыми колечками или просто так, то вы можете наблюдать, как ваша жизнь превращается в дым. Сколько стоят 20 минут жизни? Сколько стоят 8—10 лет жизни, на которые сокращает свою жизнь курильщик?

— Всё трубку куришь, Мигрич, все сосешь?

— Сосу проклятую, считай, уже полвека!

А трубка слушала и дым пускала:

— Врешь! Сосу-то я, пожалуй, человека.

М. Полотай

Пачка сигарет, выкуренных в течение одного часа, гарантировано, убивает любого человека. Заключение так кончают жизнь самоубийством в тюремных камерах: когда у них отбирают ремень, режущие предметы, то они просто выкуривают около пачки сигарет... и умирают от сильного отравления (как правило, наступает паралич сердца), для большинства достаточно 10—12 сигарет, чтобы «отбросить коньки».

Безумие не знает границ. Люди покупают себе дорогие вещи. Скажем, кто-то купил автомобиль. И прежде чем поехать на своем автомобиле, он изучает инструкцию, что можно, а что нельзя делать, например, какое масло можно заливать и какой марки бензин подходит? Ему и в голову не придет шальная мысль: залить вместо бензина — духи, а вместо моторного масла — подсолнечное масло. Машина, может быть, и поедет, но долго ли ее можно будет эксплуатировать? — Нет, он бережет свою машину, его вещь, он заплатил за нее кругленькую сумму. Разумное отношение к своим вещам.

Спасение утопающих, дело рук самих утопающих.

Ильф и Петров

Но машину можно купить еще. Можно вообще обойтись без машины. Но тело, ваше тело, оно ведь только одно, другого у вас... никогда не будет. Если оно погибнет, то и вы перестанете существовать (если вы атеист) или, по крайней мере, перестанете существовать в той организующей форме, в которой вы сейчас пребываете (если вы верующий). И разумно заботиться о своем теле хотя бы так же, как вы заботитесь о своих вещах! Изучать всю свою жизнь и добиваться совершенства в вопросах:

Что для тела полезно и что вредно?

Как за телом надо правильно ухаживать?

Какая пища является полезной?

Каким воздухом следует дышать?

И тогда ваше тело отблагодарит вас безупречной работой в течение многих лет жизни, доставляя вам радость и удовольствие.

Как изменить привычку

Если у вас хватило ума поставить задачу, у вас должно хватить его и на то, чтобы разрешить ее. По интеллектуальному напряжению эти две стороны решения приблизительно равны.

И. Шевелев

Миф о силе воли

Без лишних слов

бросай курево!

Миллионы часов

зазря не прокуривай.

В. Маяковский

Существует устойчивый миф, что бросить курить очень трудно, что нужна сильная воля. Раньше вы уже пытались бросать курить самостоятельно, и, возможно, не один раз. Наверное, вас удивит, если я скажу, что «бросить курить» вообще невозможно. Бывшие курильщики, которые говорят, что они «бросили курить», невольно вводят окружающих в заблуждение. На самом деле, они ничего не бросали, они каким-то чудесным образом научились быть безразличными к табачному дыму.

Посмотрите на тех людей, которые перестали курить, понаблюдайте за ними. Разве скажешь, что у них сила воли больше, чем у вас? Конечно, нет! Однако они сумели что-то изменить в своей голове, но не могут объяснить вам, как они «освободились». Поэтому, употребляя фразу «бросил курить», не понимайте ее буквально, она дезориентирует ваш бессознательный мозг. Зачем вам сражаться с самим собой?

Конфликт двух привычек

У вас, относительно «курения», сейчас есть две привычки: первая привычка — вы можете курить, вторая привычка — вы научились бросать курить. То есть, прибегая ко второй привычке, вы каждый раз объявляете войну своей первой привычке, но поскольку «курение» — ваша привычка, то ваше поражение предопределено.

Вы можете быть то Курильщиком, то человеком Бросающим курить. Но вы никогда не станете безразличным к сигаретам, если будете только сражаться с самим собой, пытаясь уничтожить одну часть себя с помощью другой! Война на уничтожение! Как можно победить самого себя? Только барону Мюнхгаузену было под силу вытащить себя из болота за собственные волосы, да еще и коня. Вы не барон Мюнхгаузен.

С помощью одной силы воли нельзя победить свою привычку. Сила воли нужна нам для того, чтобы вставать по будильнику, принимать холодный душ, заниматься многими нудными, но необходимыми вещами. Проходит некоторое время, и нам приходится ее (волю) расходовать на другие вещи, и тогда

чаще всего наступает поражение. Первая привычка побеждает и торжествует. Опять ничего не получилось.

Две привычки: одна «Курить» и другая «Бросать» — они поддерживают друг друга, они не могут существовать друг без друга. Они обе плохие. «Ты будешь сегодня курить или бросать курить?» Для вашего бессознательного мозга это ВЫБОР — БЕЗ ВЫБОРА. Это как всего две программы в телевизоре, и обе программы — плохие. Как-то мне пришлось быть в Северной Корее по научному обмену, где я читал лекции в Академии наук.

В Пхеньяне, столице Северной Кореи, во времена правления великого кормчего Ким Ир Сена, в гостиницах для иностранных граждан — прекрасные японские телевизоры. И было только две телевизионные программы, и обе очень политизированы. Всегда, включая телевизор, по первой программе можно было посмотреть, как в Северной Корее все хорошо, как Кормчий купается в лучах солнца, по второй — как все плохо в Южной Корее, как полицейские жестоко избивают демонстрантов- студентов. Ни одну программу смотреть не хотелось.

Выбирайте путь созидания

Время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру.

Екклесиаст 3:8

Любите и уважайте себя, создавайте новые привычки, и тогда ваше бессознательное, желая вам добра и благополучия, будет всегда наилучшим образом поддерживать ваши жизненные интересы. За долгие-долгие годы осознанной борьбы с курением, после многочисленных и безуспешных попыток бросить курить я сделал для себя открытие, что «бросить курить» нельзя. Но можно научиться быть безразличным к сигаретам, или испытывать отвращение, или приобрести иные чувства. После этого прозрения мне понадобилось всего несколько секунд, чтобы научить свой мозг относиться с отвращением к сигаретам, быстро и легко я создал новую привычку — «Безразличие».

Давайте продолжим разбираться в том, что такое процесс «курение». Я буду излагать далее свой взгляд на проблему курения, а вы попробуйте определиться: сможете ли вы разделить мою точку зрения. Без чувства доверия и уверенности, что вас ведут правильной дорогой, как-то не хочется никуда идти, не правда ли? Далее рассмотрим основную идею изменений, т.е. того, что нам предстоит проделать.

Когда человек рождается такой маленький и беспомощный, то он ничего не умеет делать. У него даже нет никаких еще привычек. Чистое «Я». Где-то я прочитал и запомнил красивую метафору, что ребенок, когда рождается, то криком хочет возвестить миру о великом знании, но Ангел бьет его крылом по губам и человек все забывает. Когда вы только родились, то вы ничего не умели (рис. 2). Вы уже были, но привычек еще не было.

Я

Рис. 2. Ваше «Я», когда вы родились

И вот маленький человечек начинает жить в этом мире, учится многим вещам, полезным и не очень полезным, учится, например, курить, и навыки становятся частью его, его привычками, элементами его личностной культуры, его ценностями. И мы проявляем себя в этом мире через свои привычки и познаем также других людей по их привычкам. По мере того как вы обучались всему, у вас появились многочисленные привычки (рис. 3).

Проходит время, и вы начинаете оценивать свои привычки. Вы говорите себе, что эта привычка у меня «хорошая», а эта «плохая», а эта «так себе» (привычки обозначены разным цветом). Причем такая переоценка происходит в течение жизни. В какой-то момент вашей жизни «курение» было хорошей привычкой, а сейчас, когда вы читаете, стала для вас «плохой».

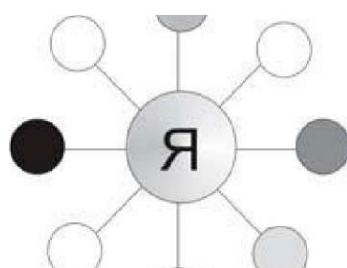


Рис. 3. Наше «Я» и привычки

И у вас есть две плохие привычки, связанные с курением: привычка «Курить» и привычка «Бросать» — так как они сражаются между собой, находятся в состоянии конфликта (рис. 4). И это очень болезненно для каждой стороны — быть побежденной. И эта борьба с постоянным успехом то одной стороны, то другой. Никто из них не может победить. Так как привычка «Курить» старше, то она более опытная и хитрая. В нужный момент та часть вас, которая отвечает за курение, она просто шепнет вам «только одну сигаретку...», и все — она победила. И что же делать?



Рис. 4. Война двух привычек

Есть чудесная идея! **Я** предлагаю экономить энергию и вместо кровопролитной «войны», изнуряющей и бессмысленной «борьбы», — создать новую привычку, привычку быть равнодушным, безразличным к сигаретам, и сделать это при работе над книгой (рис. 5). Давайте условно назовем новую привычку — «Безразличие».



Как было бы замечательно, смотреть на пачку с сигаретами и

Рис. 5. Новая привычка «Безразличие»
 осознавать, что это чужое, неестественное, ненужное, забыть навсегда, как кошмарный сон, забыть, как вообще прикуриваются сигареты. Забыть о способности вдыхать в себя вредный дым и удерживать его в легких, пока кровь впитает в себя вредные вещества. Зато другая способность — потребность дышать свежим, чистым воздухом будет появляться в полной мере.

Первое время вам следует поухаживать за новой привычкой, как за маленьким ребенком. Эти приемы вы получите: как быстро и легко, без волевых усилий, включать новую программу поведения. Новая привычка будет «подрастать», и через 3—4 недели она будет постоянно выбираться вашим бессознательным мозгом. Прежние же привычки — «ослабнут» (рис. 6).

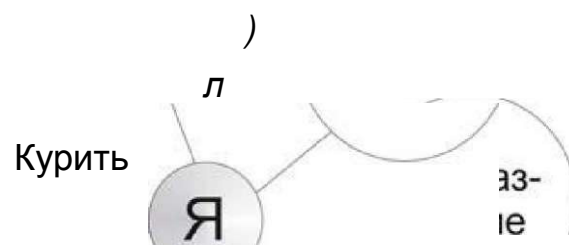


Рис. 6. Ситуация через месяц

Бросать

И только, когда пройдет 6—7 лет, когда полностью обновятся клетки вашего тела, тогда у вас останется только одна привычка по отношению к курению — «Безразличие» (рис. 7).

Безраз-	гп
личие	Р

Рис. 7. Ситуация через 6—7 лет

Конечно, вы всегда волевым усилием, если пожелаете, преодолевая отвращение, сможете закурить, даже через 50 лет. Научившись ездить на велосипеде в детстве, вы сможете и через 50 лет сесть на велосипед и поехать. Сама способность «курить» останется на всю вашу жизнь, но желания пользоваться ею не будет. Вы автоматически будете желать дышать свежим воздухом, вы будете безразличны к сигаретам.

Основная идея этой книги: создать новую привычку «Безразличие». И когда у вас есть несколько разных привычек для наилучшего удовлетворения ваших потребностей, то бессознательный мозг всегда выбирает самую оптимальную в данный момент времени и автоматически запускает ее.

Далее нам предстоит работа над созданием новой привычки «Безразличие». Итак, никакой борьбы! Помните: проблемное мышление — порождает проблемы. Первый шаг к изменению — позитивное мышление. Выбирайте путь согласия с самим собой, путь созидания.

Тесты на табачную зависимость

В данной главе приводятся тесты, по которым вы можете проверить степень своей табачной зависимости, осознать, насколько глубоко вы «увязли», и принять окончательное решение.

62

Степень психологической зависимости (Павел Барабаш)

Я предлагаю вам проверить степень своей психологической зависимости к табаку, оценив каждое из утверждений в баллах: всегда — 4, часто — 3, редко — 2, никогда — 1.

1. Курение позволяет мне сосредоточиться:

- _____ всегда
- _____ часто
- _____ редко
- _____ никогда

2. Когда курю, то расслабляюсь:

- _____ всегда
- _____ часто
- _____ редко
- _____ никогда

3. Беспокоюсь, если нет сигарет:

- _____ всегда
- _____ часто
- _____ редко
- _____ никогда

4. Курю, чтобы снять усталость:

- _____ всегда
- _____ часто

63

_____ редко
_____ никогда

5. Закуриваю, чтобы снять стресс:

_____ всегда
_____ часто

_____ редко
_____ никогда

6. Курю автоматически, не задумываясь:

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

7. Курю, чтобы улучшить настроение:

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

8. Курю, когда испытываю раздражение:

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

9. Осознаю минуты, когда не курю:

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

10. Мне приятно наблюдать за дымом и сигаретой: всегда

_____ часто
_____ редко
_____ никогда

11. Закуриваю, когда мне хорошо:

_____ всегда

_____ часто
_____ редко
_____ никогда

12. Часто покурил и закуриваю новую сигарету:

_____ всегда
_____ часто
_____ редко
_____ никогда

Результаты теста:

Теперь подсчитайте количество очков в каждой группе ответов:

- а) сумму очков за 1, 4, 7, 10 вопросы,
- б) сумму очков за 2, 5, 8, 11 вопросы,
- в) сумму очков за 3, 6, 9, 12 вопросы.

Если в группе а) сумма очков больше 8, то ваша проблема связана с вашими убеждениями и ценностями, т.е. сигареты для вас имеют большое значение. Задайте себе вопрос: «Действительно ли так это важно мне избавляться от зависимости к табаку?»

Если в группе б) сумма очков больше 8, то у вас много вторичных выгод, связанных с курением. Например, курение для вас хороший способ расслабиться, снять напряжение, избавиться от стресса. Чем можно заменить эти вторичные выгоды, если вы откажетесь от курения?

Если в группе в) сумма очков больше 8, то курение для вас стало привычным занятием, условно-рефлекторным актом. Вы практически не курите осознанно. Вы как зомби, сигареты управляют вами.

Если общая сумма очков больше 24, то вы действительно нуждаетесь в помощи, так «увязли» и создали себе психологичес-

кую зависимость к курению табака. О степени зависимости вы можете судить по количеству набранных очков.

65

1. Через сколько времени после пробуждения вы закуриваете первую сигарету:

- а) через 30 минут (0)
- б) в течение первого получаса (1)

2. Вам трудно удержаться от сигарет в местах, где курение запрещено, например, на собрании, в библиотеке, в кино и так далее:

- а) да (0)
- б) нет (1)

3. Сколько сигарет вы выкуриваете в день:

- а) 15 или менее (0)
- б) 6—25 (1)
- в) 5 или более (2)

4. Вы курите утром значительно больше, чем в другое время суток:

- а) да (1)
- б) нет (0)

5. Вы курите, даже когда больны и вынуждены лежать в постели:

- а) да (1)
- б) нет (0)

6. Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы обычно курите:

- а) 0,9 мг или менее (0)
- б) 1,2 мг (0)

в) 1,3 мг и более (0)

7. Вы вдыхаете дым во время курения:

а) никогда (0)

б) иногда (1)

в) всегда (2)

1—5 очков: вы слабо зависите от никотина.

6—8 очков: вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю.

8—11 очков: вы очень сильно зависите от никотина.

Насколько вы зависимы от сигареты (Александр Бойко)

1. Утром от пробуждения до первой сигареты проходит:

а) менее 30 минут (2)

б) более 30 минут (1)

в) я вообще не курю натошак (0)

2. Большую часть сигарет я выкуриваю в первой половине дня:

а) да (2)

б) нет (0)

в) зависит от планов на день (1)

3. Я курю, когда плохо себя чувствую:

а) да (1)

б) нет (2)

в) только тогда и курю (2)

4. Я курю в запрещенных местах:

а) да (1)

б) нет (0)

5. Больше всего мне нравится:

а) первая сигарета дня (1)

б) сигарета после секса (0)

в) без разницы (2)

6. Я глубоко затягиваюсь или глотаю дым:

- а) всегда (2)
- б) иногда (1)
- в) никогда (0)

7. Мои сигареты содержат никотина:

- а) 0,8—1 мг (0)
- б) более 1 мг (1)
- в) не знаю (2)

8. В день я выкуриваю:

- а) от 1 до 12 сигарет (0)
- б) от 12 до 20 (1)
- в) более 20 (2)

0—6 очков. Курение даже не стало вашей привычкой. Так, баловство. Вы легко сможете бросить без посторонней помощи и тяжелых психологических затрат. Только сделайте это немедленно, пока не увязли!

7—10 очков. Чтобы бросить курить, потребуется значительное усилие воли, возможно, помощь психолога. Попробуйте помочь себе антеникотинным пластырем или никотиновой жвачкой.

Более 10 очков. Ваша зависимость сродни наркомании, и вы рискуете здоровьем. Предстоит нешуточная борьба с собой. Не помешает обратиться к специалистам-наркологам, возможно — прибегнуть к кодированию или антеникотинным препаратам.

Дневник курильщика

Когда вы собираетесь начать?

- Ну, Иван, как ты себя чувствуешь в роли молодожена?
- Кошмарно! Курить нельзя, пить нельзя, ругаться тоже!
- Да, тоска.
- Тосковать она мне тоже запретила!

Давайте проясним ситуацию о степени вашей готовности продолжать решать свою проблему с курением. Задайте себе контрольный вопрос:

«Есть ли сейчас у меня желание изменить свою привычку «курение»?»

Важно получить положительный ответ, так как в дальнейшем вас ожидает не длительная, но серьезная и требующая воображения работа, которую полезно будет проделать в своей голове. И если у вас не будет желания (энергии), то вы не сможете эффективно обучаться новым стратегиям поведения.

Осознание процесса

«Я дал ему медитацию. Я сказал:

— Сделайте одно. Когда вы достаете пачку сигарет из кармана, делайте это медленно. Наслаждайтесь этим, без всякой спешки, будьте сознательны, бдительны и доставайте ее медленно — без прошлой спешки, без прошлой бессознательности и механичности. Потом постучите сигаретой по пачке — но очень бдительно. Слушайте звук, совсем как люди Дзен, когда начинает петь самовар и кипеть вода для чая... и ощущайте аромат. Потом понюхайте сигарету и ощутите красоту запаха...

Он сказал:

— О чем вы говорите? Красоту?

— Да. Он прекрасен. Табак так же божественен, как любое другое. Вдыхайте его, это аромат бога.

Он посмотрел на меня с удивлением. Он сказал:

—Что? Вы шутите?

— Нет, я не шучу. Даже когда я шучу, я не шучу, я очень серьезен. Потом вы положите ее в рот с полным ОСОЗНАНИЕМ, зажгите ее с полным ОСОЗНАНИЕМ. Наслаждайтесь каждым действием, каждым малым действием и разделяйте это на столько маленьких действий, на сколько возможно, чтобы вы могли стать все более и более СОЗНАЮЩИМ».

О. Ш. Радниш

После получения положительного ответа о желании приступить к решительным действиям, вы можете сделать свой первый

серьезный шаг на пути к освобождению от табачной зависимости. Задайте себе еще один конкретный вопрос:

«Когда я хочу стать безразличным к сигаретам?»

Наметьте заранее день, когда вы собираетесь окончательно расстаться с привычкой «курение». Станьте на время следопытом, приступите к процедуре отслеживания и осознания процесса употребления табачных консервов. Вы можете придумать свое название для бумажных трубочек с табаком (снаряд, ядерная боеголовка, туберкулезная палочка, и т.д.).

Итак, вы наметили день «Ч», с которого решили изменить свое отношение к курению. За день до «Ч», прямо с утра, начните процедуру осознания привычки. Каждую сигарету, каждую затяжку возьмите под строгий контроль. Выкуривайте все сигареты осознанно и ведите дневник. Держите свои сигареты и зажигалку подальше, а дневник рядышком, чтобы избежать автоматического курения.

Я предлагаю вам проявить полезную любознательность и заполнять дневник в течение одного дня (суток). Осознайте свою привычку. Заполнение дневника — кропотливая и полезная работа

над собой. Осознавая процесс курения, вы расшатываете и разрушаете корни зависимости от табака. Конечно, так курить не очень-то приятно, но кто сказал, что курение приятное занятие? Зачем же обманывать свой организм? Пусть восторжествует истина!

Дневник курильщика

В детстве известного физиолога Ивана Павлова укусила собачка. Укусила и забыла, но зато Павлов не забыл и, когда вырос, создал теорию условных рефлексов.

Все, что попадает в легкие, должно контролироваться и осознаваться. Вы же человек, а не дрессированная собачка Павлова. При ведении дневника соблюдайте следующие общие правила.

1. Держите книгу с дневником и ручку под рукой.
2. Курите только свои сигареты.
3. Сигареты и спички (зажигалку) отложите подальше, так, чтобы вы не могли их взять машинально! Таким образом вы сможете избежать автоматического курения.
4. Не держите сигареты и спички в кармане и сумочке. Затрудните себе «автоматический» доступ к ним.
5. Курите только тогда, когда вам действительно по-настоящему захочется.
6. Курите только в одиночку.
7. Держите сигарету в левой руке, если вы обычно держали ее в правой руке. И наоборот, возьмите ее в правую руку, если вы предпочитали курить, держа сигарету в левой руке. Можете взять как-нибудь «нестандартно», например, между большим и указательным пальцами.

8. Курите только стоя, а не сидя в кресле. Можете курить стоя на одной ноге.
9. Прежде чем поджечь сигарету, сделайте запись в дневнике.
10. Делайте столько затяжек, сколько вам будет необходимо. Какая затяжка последняя и почему? Только потому, что вы дошли до фильтра? Тогда зажгите еще одну сигарету. Что их жалеть?

Строгий контроль и учет. Каждую сигарету на учет! Каждая затяжка должна делаться осознанно. Осознавайте все, что связано с курением: когда и почему вы подожгли сигарету, что вы чувствуете, какие ощущения в теле, какие мысли появляются, сколько всего затяжек сделали. Осознавайте каждый свой шаг, когда вредите своему здоровью.

1. Проведите исследование на осознание процесса «курение» в течение одного дня.
2. Воспользуйтесь готовым бланком (табл.1) в конце главы и записывайте свои наблюдения.
3. Если вы выкуриваете большее количество сигарет в день, то ксерографируйте бланк в необходимом количестве.
4. При заполнении дневника используйте алгоритм осознанного курения.

Оказывается, ведение дневника в течение даже одного дня показывает, что процесс «курение» сознательно удовольствия не

доставляет. Более того, количество сигарет резко уменьшается, без всякого насилия над собой.

Такой прием, «ведение дневника», может рассматриваться как самостоятельный эффективный метод отвыкания от курения. Метод требует волевых усилий, т.к. дневник следует

вести в течение некоторого времени. Легче не курить, чем вести дневник и осознавать всю глупость и нелепость употребления табака.

Алгоритм «Осознанное курение»

1. Проверьте, на самом деле вам хочется курить? Если да, как вы знаете, что хочется курить? Что это за сигнал? Где это, в голове или в теле?
2. Если нет, то уберите сигареты и перейдите к пункту 12.
3. Возьмите сигарету как-нибудь причудливо, непривычно, например, левой рукой.
4. Рассмотрите сигарету внимательно. Понюхайте. Действительно ли вы хотите ее сейчас выкурить? Если нет, то перейдите к пункту 12.
5. Сделайте запись в дневнике: укажите время, причину, что чувствуете.
6. Поместите сигарету в рот и сожмите ее губами. Как ощущается вкус фильтра? По-прежнему хочется курить?
7. Если нет, то уберите сигарету и перейдите к пункту 12.
8. Подожгите сигарету.
9. Сделайте затяжку. Осознайте, как глубоко вы вдохнули в себя дым, что во рту и в легких? Анализируйте вкусовые
73
ощущения, запах дыма, ощущения во рту, в шрле, в бронхах, в легких, во всем теле, в своей голове. Обратите внимание на цвет дыма и на его концентрацию в воздухе.
10. Хочется сделать еще затяжку? Как вы это знаете? Если да, то перейдите к пункту 9.

11. Запишите в дневнике количество сделанных затяжек и другие наблюдения.
12. Займитесь своими делами.

Ваша последняя сигарета

Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни.

Китайская пословица

В день, когда вы приступите к конкретным действиям (следующая часть книги «Анализ проблемы»), воздержитесь совсем от курения. Совсем ГЛУПО ЧИТАТЬ далее книгу с сигаретой в зубах или просто НАКУРИВШИСЬ. Ваш организм должен немного очиститься от ядовитых веществ (не менее 15 часов от последней сигареты). Всего один день ПОЛНОГО воздержания, и если у вас серьезное намерение избавиться от унижительной табачной зависимости, то вы СМОЖЕТЕ один день «выстоять» ЛЕГКО!

Если вы собираетесь нарушить рекомендации, то обойдитесь в дальнейшем без претензий ко мне!

Лучше всего, если вы вечером выкурите свою последнюю сигарету, осуществите ритуал прощания, зафиксируете ее в своем дневнике, а на следующий день, во второй половине дня, ближе к вечеру или перед сном, проработаете оставшиеся страницы, настоятельно вам рекомендую так поступить. ЗАПОМНИТЕ, в день, когда вы станете читать далее, вы НЕ курите. Совсем НЕ курите! ПОСЛЕДНЯЯ сигарета у вас была ВЧЕРА, вы ее уже выкурили. Можете посмотреть свой дневник, там все записано!

Далее задуманный сценарий действий таков. Вы садитесь работать над второй частью книги, возможно, вам хочется курить (а возможно, что уже и нет), т.к. вы не курили с утра. Вы прочитываете книгу до последней странички, выполняя добросовестно все упражнения, и вы «ловите» себя на мысли, что можете без усилий воли контролировать процесс и ощущаете себя человеком, который безразличен к табачному дыму, и вы научитесь вызывать и поддерживать в себе данное безразличие.

Для дальнейшей работы над собой рекомендую вам создать условия, позволяющие быстро продвигаться к своей цели. Соблюдайте алгоритм безопасности!

Алгоритм безопасности

1. Позаботьтесь, чтобы обстановка позволяла вам остаться наедине с собой на 2—3 часа.
2. Отключите телефон, дверной звонок, радио, телевизор.
3. Уберите из комнаты животных (кошку, собаку, и др.).
4. Найдите удобное место для дальнейшего чтения. Вам должно быть комфортно.
5. Вы должны быть уверены, что вам никто и ничто не помешают. Вас ничто не должно отвлекать.

Сигарета № _____ Время _____ Кол затяжек _____

Причина, обстоятельства

Мысли, ощущения, чувства

Сигарета № _____ Время _____ Кол затяжек _____

Причина, обстоятельства

Мысли, ощущения, чувства

Сигарета № _____ Время _____ Кол затяжек _____

Причина, обстоятельства

Мысли, ощущения, чувства

Сигарета № _____ Время _____ Кол затяжек _____

Причина, обстоятельства

Мысли, ощущения, чувства

Сигарета № _____ Время _____ Кол затяжек _____

Причина, обстоятельства

Мысли, ощущения, чувства

Сигарета №_____ Время_____ Кол затяжек
Причина, обстоятельства

Мысли, ощущения, чувства

Часть II

АНАЛИЗ ПРИВЫЧКИ

Пришел, УВИДЕЛ, победил!
Юлий Цезарь



Используем ресурсы психики

Сознание и подсознание

В старину на Руси воду носили в деревянных ведрах на коромысле. И маленькие хрупкие старушки легко управлялись с этой процедурой, положив коромысло на плечо. Поддерживая баланс, они переносили тяжелые ведра на значительные расстояния. Если предложить городскому

жителю перенести воду в коромысле, то из этого ничего не получится. Нужна практика, чтобы выработать такое чувство баланса.

При обучении новым привычкам также полезно создавать и поддерживать в себе чувство баланса между сознанием и подсознанием. Наши привычки имеют как бы две составляющие, одна часть осознается, а другая нет. Как любое растение, она, привычка, имеет стебель и имеет корни, т.е. «зри в корень!». Другая метафора — айсберг. Та часть, что под водой, — подсознание, ее не видно, но она определяет плавучесть айсберга.

Наш мозг состоит из двух половинок, двух таких биологических компьютеров (сознательного и бессознательного), которые обрабатывают информацию. Сознательный мозг понимает логику, бессознательный — эмоции и содержит готовые программы поведения. Для изменения наших программ, для создания новых привычек, необходимо подключить ресурсы бессознательного мозга, войти с ними в контакт.

Расслабление

Следующее упражнение позволит научиться работать с бессознательной частью вашего мозга, активизировать ее, получить доступ к ресурсному состоянию. Прочитывая каждую фразу, представляйте и вызывайте у себя соответствующие ощущения. Каждая фраза как бы становится ощущением. ФРАЗА — ОЩУЩЕНИЕ. Выполняя упражнение, после каждой фразы подождите, пока появятся соответствующие ощущения.

Не так важна сама последовательность фраз, вы можете прочитать сначала текст, затем расположиться удобно в кресле и выполнить последовательность так, как вы ее запомнили. Или можно записать текст на магнитофон, с паузами между фразами. Вы можете пропустить упражнение, если у вас уже есть навыки общения со своим бессознательным мозгом через медитацию или самогипноз.

Расположитесь удобно в кресле или на стуле. Ноги слегка расставлены, ступни ног полностью соприкасаются с полом, руки положите на колени. Ощутите напряжение в различных частях вашего тела.

Позвольте мышцам своего тела максимально расслабиться. Для этого расслабьте мышцы своих ног, расслабьте мышцы своих рук, расслабьте мышцы своей спины, расслабьте мышцы шеи и мышцы затылка.

Расслабьте мышцы своего лица: мышцы лба, мышцы щек, мышцы вокруг глаз, уголки рта.

Выберите какую-нибудь точку на стене, созерцайте ее, сделайте свое зрение панорамным, так, чтобы в поле вашего зрения попало сразу много различных предметов. Например, вы можете смотреть на точку и одновременно видеть потолок, пол, окно, телевизор...

По мере того как вы видите все эти предметы, продолжайте расслаблять все мышцы вашего тела и, ощущая приятное расслабление, мысленно скажите себе несколько раз: на вдохе — «все мышцы моего тела» и на выдохе — «расслабляются».

Обратите внимание на звуки вокруг себя. И вы можете одновременно слышать музыку, тиканье часов, шум проезжающих машин и одновременно видеть вокруг себя много предметов, и одновременно ощущать...

Ощутите ступни своих ног, почувствуйте большой палец на правой ноге и большой палец на левой ноге... и вы можете ощущать их одновременно. Ощутите кисти и пальцы своих рук, почувствуйте, как пальцы ваших рук соприкасаются с поверхностью...

И продолжая ощущать все это, замечать, как расслабляются мышцы лица... ощущать свое дыхание, как вы делаете вдох и выдох, вдох и медленный, плавный выдох. Выдыхая воздух, можете проговаривать следующие формулы для самовнушения. Проговаривать (мысленно) и ощущать:

«Мое дыхание спокойное и ровное».

«Сердце бьется ровно, ритмично».

«Я совершенно спокоен».

Вы можете понаблюдать за ощущениями в своих руках. Возможно, вы сможете заметить и ощутить, как одна ваша рука становится легче другой. Какая-то одна из ваших рук становится все легче, а другая тяжелеет, и эта разница становится все заметнее.

А возможно, что обе руки становятся легче или тяжелеют. Просто наблюдайте, голова чистая, ясная, повышенная концентрация внимания на своих ощущениях.

Через некоторое время вы сможете почувствовать, как приятное спокойствие, отрешенность от внешнего мира, углубленность в себя, концентрация внимания на собственных ощущениях возникают, усиливаются, обволакивают, растекаются приятной теплой волной по телу, по всему вашему телу.

В этом ресурсном состоянии мозг становится открытым к обучению. Вы становитесь более способным, более талантливым. Какое-то время, в течение 5—10 минут, вы можете побыть в этом состоянии, насладиться отдыхом.

Скажите себе: «Моя голова чистая и ясная». Запомните это состояние.

В дальнейшем вы можете «запускать» это состояние с помощью фразы:

«Моя голова чистая и ясная».

Выполняя последующие упражнения, пытайтесь вызывать и поддерживать состояние расслабления, а если будут затруднения, то вы всегда можете выполнить это упражнение снова. Состояние расслабления знакомо вам, оно близко к тому, когда вы засыпаете или просыпаетесь, когда исчезает внутренний диалог, когда спонтанно появляются образы (картинки, слайды, звуки).

Первый опыт курения

Когда и как вы закурили

Обратитесь к истокам своей привычки. Совершите короткое путешествие в свое прошлое и проведите небольшое исследование. Найдите ответы на заданные вопросы. Помните про ресурсное состояние, оно поможет вам быть более точным.

Упражнение «Воспоминание»

Когда вы впервые закурили? Сколько вам было лет?
При каких обстоятельствах вы закурили?

Кто вам дал самую первую сигарету?

Почему вы решили попробовать закурить?

Что это были за ощущения от табачного дыма?

Какими были запах и вкус ⁸¹ табачного дыма?

Как реагировали ваши легкие, все ваше тело на интервенцию табачного дыма?

Интересно, удалось ли вам вспомнить? Ваше бессознательное, в любом случае, помнит все. Первый опыт курения, как первый поцелуй в жизни, оставляет самые острые ощущения. Независимо от ответов, вопросы, которые вы себе задали, полезны.

Возможно, вы начали курить, еще не родившись, если ваша мама в период беременности курила, а вы были внутри нее, одно целое, — отравленная табачным дымом кровь насыщала все клеточки вашего будущего тела, и вы «курили» вместе с матерью. И уже тогда были сорваны пломбы у иммунной системы. Грустно подводить итог, но вы научились курить в утробе матери! Ваша мама о вас «позаботилась».

И если вам удалось вспомнить свой первый опыт сознательного употребления табака, то он, скорее всего, был неприятным. Ваша сенсорная система распознала внешнего врага и сообщила вам так, как она умеет делать, и, возможно, вы сможете вспомнить, как все происходило ТОГДА. Скорее всего:

1. Запах табачного дыма был неприятен, спазмы в горле, резь в легких, кашель.
3. Участился пульс, вас подташнивало, повысилась температура тела.
4. Повысилось потоотделение, т.е. ваш организм увеличил обмен с внешней средой, чтобы поскорее вывести ядовитые вещества.

Потом, когда вы ~~на~~^{на}учились курить, вы научили свою иммунную систему не реагировать на ядовитые вещества, поступающие в ваш организм вместе с табачным дымом. Ваша

иммунная система предана вам, как хорошая сторожевая собака, вы сказали «нельзя», «свой», и она послушно отступила, поджав виновато свой хвост, сказав себе:

«Раз мой хозяин (сознание) хочет, чтобы ядовитые вещества поступали в легкие, пусть будет так! Ему виднее, он у нас командует парадом!»

Как все бывает у других

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

— Да это совсем легко! Знай я это раньше, я давно научился бы. — И я тоже, — подхватил Джо, — плевое дело! Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Курильщики стали сплевывать все чаще и чаще. За щеками у них образовались как будто фонтаны; под языком было сущее наводнение, только успевай откачивать; заливало даже в горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид

у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарпера. То же самое случилось и с Томом. Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

— Я потерял ножик... пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

— Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью...

Нет, Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соскучился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба они были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в

один голос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

М. Твен

А бывает и так

«Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся заполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение.

Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно испугался... и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване».

Л. Толстой

Далее мы займемся осознанием возникающего ощущения, когда появляется желание закурить. Вмешаемся в автоматизм привычки. Так как курильщики народ недоверчивый, и их можно понять, вам будет полезно данное упражнение для ответа на вопрос:

«Как буду знать, что я изменился и что мне уже безразлично курение?»

Курение — акт бессознательный, и состоит из последовательности шагов, каждый из них связан с предыдущим. Зная последовательность шагов, мы можем влиять на процесс. Вы уже выполнили ранее упражнение на осознание, когда курили и считали каждую затяжку. Сейчас ситуация несколько иная, сегодня, соблюдая рекомендацию, вы не курили, и, возможно, вам хочется курить, срабатывает условный рефлекс. Многолетняя дрессировка организма может проявляться. Проанализируйте это чувство.

П.(психолог): Как ты знаешь, что тебе пришло время покурить?

Анна: Мне этого хочется, — прикасается к грудной клетке правой рукой.

П.: Как ты знаешь, что тебе этого хочется?

Анна: Как-то не думала никогда.

П.: Сейчас ты прикоснулась к грудной клетке. Что это значит?

Анна: Это ощущение дискомфорта в груди.

Как видим, у клиентки есть вполне определенное ощущение дискомфорта в груди, там же, где отзываются такие чувства, как страх, чувство вины. Там же прячется страх потерять идентичность курильщика. Та часть вас, которая «курильщик», должна покурить, она тревожится, и в какой-то момент вы с ней ассоциируетесь, становитесь заодно, становитесь курильщиком.

Триггером (стимулом), запускающим автоматическую привычку, является сигарета в руках, еще не зажженная. И тут вопрос сознательного выбора: **«Быть или не быть?»** или точнее **«курить или не курить?»** При наличии привычки все происходит машинально, автоматически. Сигарета оказывается во рту и

поджигается. Выполните следующее упражнение на осознание желания «курить».

Упражнение «Как вы знаете, что хочется курить?»

1. Достаньте пачку с сигаретами.
2. Вытащите одну сигарету, возьмите ее пальцами так же, как вы обычно брали сигарету, когда собирались закурить.
3. Уберите пачку с сигаретами.
4. Найдите движение руки, когда она идет по направлению ко рту, как будто вы действительно собираетесь закурить, но не берите ее в рот. Пусть сигарета остановится на расстоянии 25—30 сантиметров от вашего рта. Как движется ваш локоть, кисть, предплечье? Найдите это движение.
5. Вам хочется сейчас закурить? Если у вас нет желания «курить» сейчас, то попробуйте вспомнить случай, когда у вас точно было такое желание... и когда оно бывает, как воспринимается вами?
6. Как вы знаете, что вам хочется закурить:

Что вы видите (картинка, образ)?

Что вы слышите (звук, голос)?

Что и где вы ощущаете в теле?

7. Определите это желание и запомните его. Желание закурить так же материально, как и табачный дым, который содержит более четырех тысяч химических элементов.
- 8.

9.

10.

11.

12.

13. Положите сигарету теперь прямо на пол, возле ступней ног. И пусть она лежит там до тех пор, пока не понадобится вам в одном из следующих упражнений.

Осознанное желание «курить», когда вы теперь можете его узнавать, можно сказать, знаете своего врага в лицо, — вы теперь точно сможете знать, на какой странице книги оно исчезнет и когда ваша проблема будет решена. Пусть «сигарета» лежит у ваших ног, уже поверженная, но пока еще не побежденная, и ждет своего часа, всему свое время.

Минуты жизни для сигареты уже сочтены.

Определите свою цель

Цель — НЕ то, что НЕ хотите

—Пожалуйста, не скажете ли вы мне, каким образом я должна выбраться отсюда? — спросила Алиса.

—Во многом зависит от того, куда вы хотите добраться,—сказал Кот.

— Для меня совсем не важно куда, — сказала Алиса.

—Тогда не имеет значения, каким путем вы пойдете,—сказал Кот.

— ..пока я не доберусь куда-нибудь, — добавила Алиса в качестве объяснения.

— О, вы, конечно, доберетесь, — сказал Кот, — если только вы будете идти достаточно долго.

Л. Кэрролл. «Алиса в стране чудес»

Вам, пожалуй, следует точнее, чем это сделала Алиса, сформулировать свою цель. Конечно, рано или поздно вы перестанете курить, но вам ведь надо СЕЙЧАС, а не после вашей смерти, какой бы она торжественной ни была.

Начните думать позитивно

Итак, вы человек, который еще способен поджигать сигареты, вытягивать из них дым и помещать дым в легкие. И что же вы хотите? Теперь, когда вы ориентируетесь в проблеме, важно определиться с правильным выбором цели и ответить на главный для себя вопрос: «Что я хочу?». Определиться, что вы понимаете под результатом, к которому стремитесь. Вы недовольны тем, что у вас есть зависимость к табачным изделиям. Но что же вы хотите? Если цель выбрана неправильно, если вы не знаете пункта назначения, то вам, как и Алисе, трудно выбрать правильный маршрут.

П.: Итак, что же ты хочешь, Анна?

Анна: Я хочу бросить курить.

П.: Ну и брось! Что тебе мешает?

Анна: То, что я курю.

П.: Что будет, если ты перестанешь курить?

Анна: Я не буду курить.

П.: Стоп! Обрати внимание, ты сказала о том, что ты НЕ хочешь. Ты сказала то, что ты НЕ желаешь. А что ты хочешь, на самом деле остается пока неясным. Хотелось бы получить ответ в позитивной форме. Если себе сказать: «...надо не забыть взять книгу!»,—что произойдет?

Анна: Забудешь.

П.: Конечно, забудешь. Как же иначе? Ведь ты запрограммировала подсознание на это действие. Коварная частица «НЕ» пропускается мозгом и далее воспринимается все остальное.

Типичный пример того, как курильщик мыслит, все еще оставаясь в своем проблемном пространстве. Он «отрицает», но пока ничего не «созидает».

Сергей: Что же получается, если я чего-то не хочу, то на самом деле я этого хочу?

П.: Воистину так. Вдумайся в ответ Анны. В нем, на самом деле, нет ответа на вопрос «Что она хочет?», в нем есть информация о том, что она НЕ хочет.

Сергей: Разве это одно и то же? Если я не хочу курить, то это означает, что я хочу курить? Где логика?

П.: Ты прав, с логической точки зрения, «курить» и «не курить» —разные вещи.

Если мы думаем как: «Я не хочу болеть», — то из такого утверждения не следует, что «Я хочу быть здоровым», а будет усвоено подсознанием, как «Я хочу болеть». Да, так думает большинство людей, у которых проблема, например, с курением. Такой человек:

не ХОЧЕТ курить,

не ХОЧЕТ болеть,

не ХОЧЕТ кашлять,

не ХОЧЕТ умереть.

И такой способ думать отражает наличие проблемы на уровне мышления. И если мы слышим коварную частицу «НЕ», то значит, что нам следует «копнуть» глубже, так как позитивной цели еще нет. На самом деле частица «НЕ» съедается подсознанием и мозг программируется на то, что следует за словом «ХОЧУ»: «курить, болеть, кашлять, умереть». И в результате такой человек курит, болеет, кашляет и умирает. Все в полном соответствии с тем, что он хочет.

Наш логический мозг может такую разницу улавливать, наше сознание понимает такие конструкции с отрицанием. Но с точки зрения другой части мозга, бессознательной, разницы нет. Формулировка «Я не хочу курить» понимается подсознанием без частицы «не», т.е. как «Я хочу курить», и ваше подсознание будет стремиться помочь вам реализовать такое желание. При всей своей

МУДРОСТИ подсознание НЕЛОГИЧНО. На уровне подсознания частица «не» отсутствует и автоматически пропускается.

Не думайте сейчас одну минутку о белой хромой обезьяне в черной шляпе, которая показывает длинный красный язык.

Не думайте! Получилось? — Нет, конечно. Чтобы не думать, надо подумать! Парадокс. Отрицание есть в языке, а в мире его нет. Т.е. мир без проблем, а проблемы создаем мы сами с помощью языка.

Ответ «Я хочу бросить курить», также неудачен, т.к. фактически вы говорите своему подсознанию фразу «Я не хочу курить». Мозг воспринимает такую фразу, как призыв начать военные действия на планете «Бессознательное». И вот формируется армия из тех частей личности, которые «ЗА курение», и из тех, кто «ПРОТИВ курения». И начинается бессмысленная изнуряющая война, которая может закончиться только поражением частей личности, которые выступают против курения.

Бороться или достигать?

Итак, бороться или достигать чего-то другого? Проблема курения — проблема образа жизни, проблема того, как мы организуем свою жизнь, и в первую очередь, на уровне мышления. Многое зависит от того, как мы думаем! Во многом мы такие, как мы мыслим, и наша физиология стремится соответствовать структуре нашей мысли. Если мы чего-то не хотим, то мы всю свою энергию сосредотачиваем на негативном факте, на отрицательных эмоциях. В то же время планирование своей мечты позволяет стремиться к ней и искать способы ее осуществления.

П.: А что произойдет, если ты перестанешь курить? Анна:
Тогда я не буду болеть бронхитом, не буду тратить деньги на сигареты.

П.: Ты опять сказала о том, что ты не будешь делать. А если ты не будешь болеть, что это тебе даст?

Анна: Я буду здоровой.

П.: Продолжай.

Анна: У меня будет больше денег. Улучшится цвет лица. Буду обращать внимание на запахи. Смогу позволить себе завести ребенка, который родится здоровым.

П.: Прекрасный ответ, вполне позитивный.

Чем точнее цель, тем легче ее достигнуть

Когда-то, очень давно, жили три монаха. Монахи много лет упражнялись в стрельбе из лука, они были лучшими стрелками в своем монастыре и желали показать свое искусство всему миру, хотели сразиться с другими мастерами. И однажды монахи взяли свои котомки, лук, стрелы и отправились в путь в поисках совершенства.

Они спустились с гор в долину, вышли к окраине селения и, приближаясь, увидели на траве кем-то оставленные простой лук и несколько стрел. Конечно, такой лук не мог принадлежать мастеру, и монахи улыбнулись. Монахи могли видеть с этого расстояния, что стрелы вонзились в стену сарая. До сарая было далеко. И когда они подошли поближе к стене сарая, то были крайне удивлены тем, что каждая стрела поразила маленькую мишень, нарисованную мелом на стене. И не было ни одного промаха. Монахи были очень взволнованы, так как никто из них не смог бы попасть в такую маленькую мишень с такого большого расстояния даже из своего лука.

Когда они увидели фермера, то спросили его:

— Кто здесь такой искусный стрелок, что может так метко стрелять из лука? Кто этот мастер? — И фермер позвал своего сына, подростка. Монахи упали на колени перед мальчиком, и, обретя дар речи, один из монахов спросил его:

— О великий мастер всех времен, как тебе удастся с такого большого расстояния поражать такие маленькие мишени?

— О, очень просто, — рассмеялся мальчик, — я сначала стреляю, а затем обвожу вокруг стрелы мелом.

Забавно! А вам полезно следует сделать так, как поступают настоящие мастера: сначала уточнить свою цель, чтобы она оказалась достижимой. Выполните следующее упражнение, потратьте время на размышление. Упражнение потребует у вас некоторых усилий, чтобы представить и почувствовать свою цель. Вопросы вроде бы и простые, но требуют вдумчивого и позитивного ответа.

Чтобы ответить на предлагаемые вопросы, представьте себя в своем будущем, когда вы уже будете безразличны к сигаретам, что они есть, что их нет, вам все равно. Пусть ваша цель будет привлекательной, чтобы она манила вас к себе из вашего будущего,

как бы говорила вам: «Ну что же ты, я жду тебя, скорее достигни меня».

Упражнение «Моя цель»

Отвечая на вопросы, помните о коварстве частицы «НЕ», отвечайте позитивно, выражая свои мысли. Если вы достигните цели, то:

Как вы будете относиться к табачным изделиям?

Как вы будете себя чувствовать?

Какой у вас будет цвет лица?

Как это отразится на вашем здоровье?

Что вы будете думать о курении?

Что будут говорить другие о вас?

Какие появятся возможности?

Экология цели

В мире две вещи могут вызывать огорчение: первая, когда не можешь реализовать мечту, а вторая, когда ее добьешься.

Конечно, поставленная цель должна оправдывать затраченные средства на ее осуществление. Наивно полагать, что вы прекратите курить, а ваша жизнь останется прежней, такой же, как была. Много может измениться в вашей жизни. В хорошую сторону или плохую изменится ваша жизнь, решать вам. Поэтому полезно поразмышлять и взвесить возможные плюсы и минусы таких изменений, оценить, стоит ли цель тех последствий, которые могут произойти.

П.: В самом деле, почему ты вдруг решила: «Хочу быть безразличной к сигаретам»?

Анна: Моему мужу не нравится, что я курю. Он хочет, чтобы я перестала курить совсем.

П.: При чем здесь твой муж? Если он так говорит, то это его проблема, пусть он ее и решает. Можно провести психотерапию и помочь ему изменить свои вкусы.

Анна: Но он же мой муж.

П.: Конечно, а ты его собственность. А завтра, когда ты перестанешь курить, и вместо табачного дыма от тебя будет соблазнительно пахнуть прекрасными духами, и тебя будут обнюхивать симпатичные мужики, твой муж из ревности будет уговаривать тебя начать курить. Что, так и будешь всю жизнь то опять курить, то опять бросать курить?

Анна: Нет, хочу сама, для себя.

П.: Но твой муж будет требовать, чтобы ты опять закурила.

Анна: Все равно останусь такой. Курить глупо. Мне это надо. Хочу ему больше нравиться. Хочу «вкусно» пахнуть. Хочу нравиться и другим мужчинам. Хочу заняться спортом, научиться играть в теннис.

П.: Звучит более обнадеживающе. Хотеть должна ты сама. А что это тебе даст, если ты будешь заниматься спортом и «вкусно» пахнуть?

Анна: Я обрету РАВНОВЕСИЕ. Буду СЧАСТЛИВА.

П.: Убедительно. Больше мотивирует тебя, чем желание мужа заставить тебя бросить курить?

Анна: Да, больше!

У вас изменятся убеждения в отношении курения табака. Однако ваши знакомые и друзья-курильщики могут оказаться абсолютно не готовы к этим изменениям. Ваши отношения могут осложниться, и вы можете даже потерять некоторых друзей. Вы готовы к такому сценарию? За все надо чем-то платить в этой жизни. А некоторые из ваших знакомых, в свою очередь, станут вам неинтересны, как и вы им. Вы должны быть готовы к многочисленным изменениям уже сейчас, когда принимаете решение закончить свой никотиновый роман. Действительно ли так важно для вас быть безразличным к курению?

93

Кроха сын пришел к отцу, и спросила кроха: «Что такое хорошо и что такое плохо?»

— Если выпил хорошо, значит, утром плохо. Если утром хорошо, значит, выпил плохо.

Что вы можете потерять, если перестанете курить? Если вы сейчас отмахнулись, сказали себе: «Ничего не потеряю» — то вы, скорее всего, просто не подумали, поспешили. Ведь если бы не было никаких выгод от курения, то незачем было бы и курить. В привычке «курение» есть не только «ПЛОХОЕ», но и «ХОРОШЕЕ». Сделайте проверку на экологию цели.

Упражнение «Экология цели»

1. Что произойдет «ХОРОШЕЕ», если вы перестанете курить?

2. Что произойдет «ПЛОХОЕ», если вы перестанете курить?

3. Что произойдет «ХОРОШЕЕ», если вы будете продолжать курить?

4. Что произойдет «ПЛОХОЕ», если вы будете продолжать курить?

Положите на одну чашу весов плюсы от курения и минусы от «бросания» (ответы на вопросы 2, 3), а на другую чашу плюсы от «бросания» и минусы от курения (ответы на вопросы 1,4). Какая чаша тяжелее? Другими словами, компенсирует ли своими выгодами поставленная цель ожидаемые потери (да, нет)?

Если «нет» (первая чаша тяжелее), то продолжайте курить, и Бог вам судья. Возможно, что через несколько лет ответы на вопросы будут другими. Если «да», то двигаемся далее.

Убеждения и ценности

В дальнейшем для обучения вашего бессознательного мозга новым стратегиям поведения я буду использовать модель логических уровней [6]. Каждый уровень имеет свое название (рис. 8).

Модель логических уровней мышления позволяет осознать сложность проблемы и дает ответ на вопрос, где искать ресурсы для ее решения (тот самый молоточек и место куда ударить). Проблема «курение» для каждого курильщика имеет свой логический уровень. И чем выше логический уровень проблемы «курение», тем больше энергии нам надо приложить для ее решения.



Рис. 8. Логические уровни мышления

Если вы курите только потому, что на работе все курят, и даже если бы вы не поджигали сигареты, то все равно будет пассивное курение, что также вредно для здоровья. В этом случае вы можете сменить работу или купить пистолет и стрелять в каждого, кто осмелится курить рядом с вами. Или сделать что-то еще. Здесь проблема на уровне «окружение». И решение таких проблем на уровне «окружение» требует что-то сделать на уровне поведения, т.е. подняться на уровень выше.

Если ваш муж (жена) зависимы от сигарет, а вы собираетесь отказаться от них, что вы можете сделать для того, чтобы обеспечить себе возможность гарантированно дышать свежим воздухом, т.к. имеете полное право жить так, как вам хочется? Можно,

конечно, развестись — радикальное решение. Что можно сделать еще? А как другие решили эту проблему? Еще одна проблема, и, возможно, она имеет более высокий логический уровень.

Курильщик может думать и говорить так:

ИДЕНТИЧНОСТЬ: «Я — заядлый курильщик».

УБЕЖДЕНИЯ: «Чтобы бросить курить, нужна сила воли».

СПОСОБНОСТИ: «Я могу выкурить две сигареты натошак».

ПОВЕДЕНИЕ: «Я курю сигареты и пью пиво, когда отдыхаю».

ОКРУЖЕНИЕ: «У меня сигареты и зажигалка на рабочем столе».

Если проблема находится на одном из логических уровней, то решение следует искать на более высоком уровне. Когда проблема, то мы застреваем в своем мышлении на том уровне, где она находится. Сами ресурсы находятся на уровне выше. Если же мы пытаемся тратить жизненную энергию на более низких логических уровнях, то, скорее всего, зря потеряем время.

И, наверное, тот человек, который будет безразлично относиться к курению табака, будет и думать по-другому на каждом таком уровне. И, возможно, он будет думать так:

ИДЕНТИЧНОСТЬ: «Я — противник курения».

УБЕЖДЕНИЯ: «Чтобы бросить курить, нужно только желание».

СПОСОБНОСТИ: «Я могу различать запахи и их оттенки».

ПОВЕДЕНИЕ: «Я забочусь о своем здоровье».

ОКРУЖЕНИЕ: «Мои зубы чистые и во рту комфортно».

Исследование убеждений

Лучше целить в совершенство и промахнуться, чем целить в несовершенство и попасть.

Дж. Уотсон

Убеждения и ценности поддерживают наши привычки. Можно и так сказать, что наши привычки продукт наших убеждений.

П.: Ты куришь, и что ты хочешь?

Анна: Бросить курить.

П.: Какой ты будешь через год, если перестанешь курить? Анна: Я буду Некурящей.

П.: Чем же «Некурящая» будет отличаться от тебя? Анна: У нее будет приятный, розовый цвет лица. Она будет более здорова. А сейчас я часто болею, кашель замучил. П.: Как все отразится на общении с окружающими? Анна: Она будет жить полноценной жизнью. У нее расширится круг знакомых. Некоторым мужчинам не нравится, если женщина курит.

П.: А если она будет жить полноценной жизнью, то это ей позволит... ?

Анна: Быть счастливой. Она будет счастлива. П.: Так ты хочешь быть счастливой? Анна: Да!

П.: Какие у тебя будут убеждения в отношении курения?

Анна: Что курение — гадкая привычка, что табак — наркотик.

П.: Что будет важно? Анна: Дышать чистым воздухом. П.: Во что ты будешь верить? Анна: Я обязательно буду счастливой.

Представьте, что вы уже достигли цели, вы безразличны к сигаретам. Подумайте и ответьте на следующие вопросы относительно курения.

Упражнение «Убеждения»

Какие убеждения будут у вас?

Что для вас будет важно?

Во что вы будете верить?

Каждое мгновение жизни бесценно

В Великобритании провели исследование, которое длилось с 1951 по 2001 год, а участие в нем приняли 34 тысячи 439 мужчин. Все они сами были медиками, а родились в промежуток между 1900 и 1930 годами. И вот что получается. Те, кто курил сигареты, умерли примерно на 10 лет раньше, чем те, кто никогда не курил. То есть у курящих в два раза больше шансов умереть, не дожив до 70 лет, а до 90 — в три раза.

Сэр Ричард, чье 50-летнее исследование эксперты называют «ошеломляющим достижением», так прокомментировал полученные результаты: «Я могу только сообщить людям, что если они наслаждаются жизнью, если они думают, что жизнь на этом свете чего-то стоит, тогда курить — ужасно глупо. Потому что тем самым вы не даете себе пожить по-настоящему».

*кйр://мтт. Ът].
com/*

Изменять свои привычки имеет смысл, если этого хочется вам, а не кому-то другому, если для вас важны грядущие изменения. Действительно, многие вещи могут мотивировать вас

прекратить курить сейчас. Например, желание иметь долгую и здоровую жизнь. Если одна сигарета сокращает жизнь на 20 минут, то отказ от курения может быть для вас бонусом в 8—10 лет дополнительной жизни. Считайте сами: сигарета—20 минут, в день пачка — 6 часов,

за 40 лет — 10 лет. Не сигареты, а сама жизнь прокуривается.

Сколько стоит 20 минут жизни? А 10 лет жизни?

Конечно, если вам только 15 лет, то вы не думаете серьезно, что можете когда-нибудь умереть. Нонсенс думать о том, что ты можешь умереть когда-нибудь, когда вы еще так молоды. Но такой же нонсенс вообще не думать о смерти, когда ты уже считаешь себя взрослым. Не знаю, как вы, а я убежден, что если умирающему человеку предложить месяц жизни, только один месяц, и спросить его, что он за дополнительный месяц жизни отдаст, — то он скажет: «Заберите все. На том свете мне ничего не надо».

За месяц жизни можно отдать все, ничего не жалко, даже за меньший срок, даже за один день. Каждое мгновение нашей жизни — бесценно! Вы можете далее думать: «Мне неприятен вкус и запах табачного дыма!» Пусть отвращение будет дозированным, таким, как вам хочется. Неважно, как получится. Просто скажите себе так сейчас. Бросьте семечко в почву рассуждений, придет время и будет урожай, будут соответствующие ощущения.

Он умирал от рака легких и продолжал курить

Мне довелось, как психологу, консультировать человека, который умирал от рака. Мужчина, 40 лет, худощавый, восточной национальности. У него появились метастазы сначала на ноге, а затем в легких. Его уже 5 раз подвергали облучению, выписали. Теперь он находился дома. Родным сказали, что дни его сочтены, жить ему осталось максимум 4 недели. Врачи вынесли ему свой приговор.

Михаил по национальности — армянин. Он был женат, у него ребенок. У него твердое убеждение, что семья—самое главное в жизни. На работе он завел любовницу, однажды она сказала, что беременна от него, ждет ребенка. Михаил принял трудное решение: болезненно развелся с женой и стал жить с новой женщиной.

А через месяц женщина сказала, что пошутила насчет ребенка. Он порвал с ней и вернулся в семью, но травма была велика. Мир, согласие и доверие в семье исчезли, начались

скандалы, у жены появился любовник. Психологическая травма, стресс на уровне идентичности ослабили его иммунную систему, раковые клетки стали размножаться, не встречая должного сопротивления.

Действительно, когда я увидел Мишу, так звали клиента, то он был настолько слаб, что кое-как вставал с кровати, чтобы сходить в туалет. Запах... он еще жил, но от его тела уже исходил трупный запах. Он умирал, дни его были сочтены, любой бы так сказал, посмотрев на него, послушав его слабый голос, уловив трупный запах тела. Он часто кашлял в полотенце, и из легких отхаркивалась мокрота, смешанная с кровью. Мы стали беседовать.

П.: Миша, сколько ты собираешься еще месяцев прожить?

Миша: Каких месяцев, а? Моей жене сказали 4 недели.

П.: Миша, если бы тебе предложили прожить еще несколько месяцев?

Миша: Все отдам. Слушай, ничего не жалко. Помоги, я тебя умоляю.

П.: Миша, я не могу сделать тебя бессмертным. Люди смертны, и ты рано или поздно умрешь. Но можно попробовать продлить твою жизнь.

Миша: Каждый день СЕЙЧАС для меня значит ВСЕ.

П.: Ты куришь, и у тебя метастазы в легких, и из твоих легких выделяется мокрота с кровью. Каждая затяжка убивает тебя. Ты заставляешь свой организм тратить последние силы на выведение вредных веществ, что содержатся в табачном дыме. Ты можешь умереть через 4 недели, а можешь продлить свою жизнь, если перестанешь курить. Что скажешь?

Миша: А что можно? Можешь помочь бросить? Слушай, помоги! Мне очень надо еще немного пожить.

Далее мы работали с привычкой «курение». Процедура разрушения зависимости заняла какое-то время, и мы оба изрядно устали. Больше Михаил не курил, об этом факте я узнал впоследствии. Дополнительно я дал ему одно из упражнений на визуализацию, как можно поработать над проблемой рака самостоятельно, что-то вроде техники взмаха в НЛП, где через

образы укрепляется иммунная система. Упражнение посоветовал проводить 5—6 раз в день.

Была только одна встреча. От дальнейших встреч я категорически отказался, впрочем, никто и не настаивал. Я долго приходил в себя, несколько дней проводил психотерапию с собой, испугался, что смоделировал заболевание. Через два месяца неожиданно раздался телефонный звонок. Звонил Михаил, он сказал, что не только больше не курит, но и метастазы в легких исчезли, опухоль на ноге стала меньше. Он уже ходит на работу. И он поблагодарил меня по телефону. Конечно, я порадовался и за его выздоровление, и за себя, что смог чем-то помочь ему.

А через еще полгода, когда я сам позвонил родственникам, мне сказали, что он все-таки умер. Он сумел продлить жизнь на 6 месяцев (в 6 раз прожить больше!), но не сумел решить те семейные проблемы, в которых основательно запутался. Эти проблемы в свою очередь были связаны с убеждениями и идентичностью Михаила, менять которые он не хотел. Болезнь и смерть оказались для него оптимальным выходом из сложной жизненной ситуации.

Выравнивание логических уровней

Следующее мощное упражнение поможет перераспределить энергию между логическими уровнями, т.е. выровнять их. Упражнение лучше всего выполнять, заготовив 6 листков бумаги, подписать на них названия уровней и расположить их на полу один за другим на расстоянии одного шага (рис. 9). Возможны и другие варианты выполнения упражнения.

1. Расположить листки на ступеньках лестницы, так что уровень «Окружение» будет находиться на самой нижней ступеньке.

Попросить кого-нибудь, кто будет давать вам инструкции из упражнения, а вы будете отвечать на вопросы (можно про себя), и вы будете кивать головой при нахождении ответа.

2. Выполнить упражнение в кресле, закрыв глаза, записав предварительно вопросы на диктофон.
3. Просто читать текст и размышлять, отвечая на вопросы, делая записи в книге.

Зачем я Духовность

миру? Зачем мне мир?



Рис. 9. Выравнивание логических уровней

Прежде чем отправиться в путешествие по логическим уровням, возьмите с собой свою ЦЕЛЬ «стать безразличным к табачному дыму» или «иметь устойчивое отвращение к табачному дыму» и ЖЕЛАНИЕ для ее достижения. Далее приводится само упражнение по шагам.

4. Расположитесь в пространстве «Окружение» (спиной к другим уровням) и ответьте на вопросы:

Где и когда вы курите?

Когда курите, вы сидите или лежите?

Какие вещи и предметы обихода вас окружают?

Кто рядом с вами?

В какое время вы выкуриваете первую сигарету?

В какое время вы выкуриваете последнюю сигарету?

Какие сигареты вы курите?

Чем поджигаете сигарету?

Что чувствуете, когда курите?

Как воспринимаете запах дыма?

Какого цвета табачный дым?

5. Перейдите на уровень «Поведение» и ответьте на вопросы:

Как именно вы закуриваете?

В какой последовательности действия?

Как вы покупаете сигареты?

Жалко ли вам денег, потраченных на сигареты?

6. Перейдите на уровень «Способности» и ответьте на вопросы:

Сколько затяжек вы делаете?

Можете ли выпускать дым из носа?

Как глубоко вы затягиваетесь?

Как долго вы можете держать дым в легких?

Можете ли закурить сразу вторую сигарету?

Можете ли сочетать сигарету с едой?

Как рано вы научились курить?

Какие еще способности вы используете при курении?

104
Перейдите на уровень «Убеждения и ценности» и ответьте на вопросы:

Почему вы курите?

Дает ли вам курение то, что вы хотите? Что вы думаете о себе, как о курильщике? Что вы думаете о тех, кто изготавливает табачные изделия?

Что важно для вас в курении? Что мешает вам прекратить курение? Что для вас означает «быть некурящим»? Что вы считаете стоящим в отказе от курения? От чего вам пришлось бы отказаться, если вы перестанете курить? Что вы думаете о привычке «курение»?

Перейдите на уровень «Идентичность» и ответьте на вопросы:

Кем вы себя ощущаете? Кто вы? Как вы себя назовете? Какие социальные роли вы еще играете в жизни?

Перейдите на уровень «Духовность» и ответьте на вопросы:

Какова ваша главная задача в сиссызмы с Ради чего вы живете? Зачем вам нужна жизнь? Как курение связано с вашей миссией? Какая польза от вас другим людям? Какая польза от вас этому миру?

Какая польза вам от других людей? Какая польза вам от этого мира? Что для вас значит жить в этом мире? Каким смыслом обладает жизнь? Что за пределами жизни с

7. Повернитесь на 180 градусов так, чтобы за вашей спиной находились все пройденные уровни. Прочувствуйте это единение, эту сопричастность к миру. Вы — часть вселенной, вы единое целое, вы — вселенная.

На что это похоже? Это образ, звук, ощущение?

8. Подумайте о своей цели стать безразличным к табаку. Представьте, что вы уже достигли цели, что вы изменились и стали безразличны к табачному дыму. Вернитесь на уровень «Идентичность» и снова ответьте на вопросы.

Кто вы сейчас?

9. Вернитесь на уровень «Убеждения и ценности» и снова ответьте на вопросы.

*Во что вы верите теперь?
Что теперь важно?
Какие теперь убеждения у вас?*

10. Вернитесь на уровень «Способности» и снова ответьте на вопросы.

Какие способности вы будете развивать в дальнейшем? Как вы можете теперь действовать по-новому? Как вы теперь реагируете на табачный дым?

11. Вернитесь на уровень «Поведение» и снова ответьте на вопросы.

Какие новые особенности вашего поведения? Что вы теперь будете делать по-другому из того, что делали раньше?

12. Вернитесь на уровень «Окружение» и снова ответьте на вопросы.

Как изменилось ваше окружение, когда вы принесли в него эти новые качества самого себя?

Как отразилось на вашем благополучии, здоровье?

Как по-другому воспринимаются запахи?

Как воспринимаются другие люди, у которых изо рта и ноздрей идет табачный дым?

Укрепление иммунной системы

Фильм о курении

Весь мир—театр.

В нем женщины, мужчины — все

актеры: У них есть выходы, уходы, И

каждый не одну играет роль.

В. Шекспир

Давайте поиграем в игру, которую условно назовем «Голливуд». Мы снимем фильм о том, как вы раньше курили. А затем вы посмотрите его на экране, разумеется, все это в своем раскрепощенном воображении. Разве не приятно сознавать, что, будучи нормальными людьми, мы можем играть в те же самые игры, что и пациенты психиатрических клиник, но в отличие от них мы можем в любой момент прекратить свою игру и начать какую-нибудь другую, быть может, более понятную окружающим. Поиграем?

Отнеситесь к упражнениям в главе, как к полезной игре на воображение. Цель игры — восстановление функции иммунной системы, ее способности контролировать вредные вещества, которые могут попасть в легкие

Создание фильма

Сначала прочитайте полностью упражнение, а затем закройте глаза (или не закрывайте глаза) и мысленно проделайте его по шагам в своем воображении. Если какие-то детали в последовательности описываемых действий не будут совпадать с вашими действиями, то внесите свою творческую коррекцию.

Главное, выполняя упражнение, оставайтесь «здесь и сейчас», когда вы будете представлять это с НИМ, вашим воображаемым «Я» из вашего прошлого. Когда в тексте вы прочитаете местоимение ТАМ, это означает, что действия происходят на ЭКРАНЕ, где идет просмотр фильма о том, как он (ваше «я» из прошлого) раньше курил.

Упражнение «Создание фильма»

1. Представьте себя в кинотеатре. Экран на стене, и на экране вы видите себя из вашего прошлого, сидящего удобно в кресле, так чтобы там, на экране, вам было удобно, комфортно и спокойно. Картинка с вашим изображением неподвижна, и она слегка подрагивает на экране. Если она цветная, то сделайте ее черно-белой.
2. Картинка оживает. Пусть на экране, где вы сидите, в воображаемом кресле, у него появляется желание закурить. Представьте себя там имеющего желание. Он

достаёт пачку с сигаретами (папиросами, сигарами), открывает ее и вынимает сигарету.

3. Берет пальцами сигарету, как обычно, и его рука направляется ко рту, чтобы взять ее в рот, у него возникают какие-то ощущения, когда он собирается поместить сигарету в рот, помещает сигарету в рот, пачку с сигаретами убирает
4. Затем достаёт спичечный коробок (зажигалку), открывает его, достаёт спичку с серной головкой, закрывает

спичечный коробок, подносит спичку к коробку, прикасается серной головкой к нему, чиркает, и спичка воспламеняется.

5. Подносит горящую спичку к сигарете, прикуривает, гасит спичку, помещает спичку в пепельницу, коробок со спичками убирает.
6. Берет сигарету пальцами, как обычно, делает затяжку, и горячий дым из сигареты переходит в его легкие, оседает в них, наполняет его альвеолы.
7. А затем его рука с сигаретой медленно направляется вниз, а дым из легких переходит через рот и ноздри в воздух... сигарета вниз, а дым вверх. Стоп!
8. Запомните эту картинку, где у вас там, на экране, изо рта и ноздрей идет дым.

Фильм снят! И у нас есть видеокассета с записью.

Просмотр фильма

У вас отличное воображение, и вам ничего не стоило представить себе создание фильма, в котором вы играли главную

109

роль, роль — курильщика. Теперь представьте себе экран прямо перед собой (например, вы можете представить себя сидящим в кинотеатре). Мы поставим видеокассету и посмотрим фильм несколько необычным способом, в режиме ускоренной обратной перемотки.

Упражнение «Просмотр фильма»

1. Представьте перед собой экран и на экране застывшую картинку в виде слайда, где вы видите себя, ваша рука держит зажженную сигарету, изо рта у вас идет дым, и картинка слегка подрагивает на экране. Сделайте образ цветным.
2. Включаете обратную перемотку. И картинка оживает, вы видите, как дым начинает концентрироваться в воздухе и заходит через рот и ноздри обратно в легкие... кончик сигареты поднимается вверх, дым заходит в легкие... кончик сигареты вверх, пока сигарета не окажется во рту.

7. Дым из легких переходит в сигарету, рука отпускает сигарету, спичечный коробок возвращается обратно в одну руку, обгоревшая спичка из пепельницы подпрыгивает, оказывается в другой руке и воспламеняется.
8. Рука со спичкой движется по направлению к зажженной сигарете, приближается к ней, сигарета становится целой, спичка удаляется от сигареты, возвращается к коробку, соприкасается с ним и становится целой.
9. Спичечный коробок открывается, спичка «шмыг», прыгает в коробок, коробок со спичками закрывается и убирается.
10. Затем в ваших руках появляется пачка с сигаретами, сигарета вынимается изо рта и возвращается в пачку с сигаретами, пачка с сигаретами убирается.

11. Вы сидите удобно в кресле, желание закурить исчезает, вам уютно, комфортно, спокойно.
12. Выполните шаги с 1 по 7 самостоятельно 2—3 раза, стараясь сохранить последовательность действий. Выполнять можете с закрытыми глазами и открывать глаза после достижения 7-го шага.
13. После появления картинки на экране «прыгните» прямо в эту картинку, одновременно являясь участником, другими словами, ассоциируйтесь с образом себя на экране.

Выполните шаги с 1 по 7 как можно быстрее 5—6 раз.

Надеюсь, у вас все получилось хорошо, и вы смогли получить интересные ощущения из необычного просмотра видеофильма. Ничего не меняется, если ничего не делаешь.

Что вы чувствуете в данный момент?

Ваше отношение к сигаретам сейчас?

Что изменилось?

Если у вас были некоторые затруднения, то сохраняйте спокойствие и уверенность в себе и своих силах, идет рабочий процесс, и многое еще впереди, и другие упражнения будут для вас, возможно, доступнее. Наберитесь терпения, большое путешествие, как говорят американские индейцы, начинается с первой мили.

Учет выгод от курения

Части нас самих

— Что они делают со старой луной, когда появляется новая луна? — спросил какой-то шутник у Насреддина.

— Они их разрезают. Из каждой старой луны получается сорок звезд.

Давайте сделаем ряд полезных предположений. У вас есть некоторая часть вас самих (условно назовем ее — «ПОЛЬЗА»), связанная с курением, и каждый раз, когда «ПОЛЬЗА» заставляет вас курить, она добивается чего-то позитивного, полезного для вас. У нее есть свои намерения, которые она считает важными, а действия, которые осуществляет «ПОЛЬЗА», определяются ее поведенческими навыками. Я сознательно предлагаю вам называть свою часть как «ПОЛЬЗА», вместо «Курильщик». Курильщика вы уже пытались уничтожить, и часть может бояться вас. Называя свою часть по-другому, мы можем попытаться с ней договориться. Мы как бы делаем шаг в сторону примирения, выражаем свою любовь и уважение к ней.

Каждый душу разбил пополам И поставил двойные законы.

А. Блок

У вас на уровне подсознания также есть другие части, которым не нравится поведение части «ПОЛЬЗА», одна из этих частей посоветовала вам читать книгу «Брось курить сейчас», она надеется все же решить проблему курения. Она уже делала различные попытки раньше, но выбираемые стратегии избавления от зависимости оказались неудачными. Все эти части хорошие, полезные. Думайте так!

Я разный — натруженный и праздный.

Я целе — и нецелесообразный.

Я весь несовместимый, неудобный,

Застенчивый и наглый, злой и добрый.

Е. Евтушенко

И часть, отвечающая за курение, — тоже хорошая, но, может быть, не очень умная. Она добивается чего-то такого, что можно сделать проще другими способами, но она их просто не знает. Она как ребенок. Наша задача научить ее другим способам поведения, тогда части «ПОЛЬЗА» ~~112~~ зачем будет больше прибегать к поведению курения, она будет добиваться своих намерений более

изящными средствами. Все части нашего бессознательного мозга как дети. А дети любят и могут учиться БЫСТРО.

Привычка сильна выгодами

Любое поведение имеет позитивное намерение.

Базовая аксиома в НЛП

— Ты разрешаешь своей жене курить?

— Ну должна же она когда-нибудь помолчать!

Вспомним Маяковского: «Ведь если звезды зажигают, значит, это кому-то нужно, значит, это необходимо...». Если человек курит, значит, это ему необходимо, следовательно, у него такая потребность существует, а может, и не одна, а несколько. Какие же потребности удовлетворяет курильщик от процесса курения?

Итак, вы знаете, что часть «ПОЛЬЗА» принадлежит вам, и она добывается чего-то полезного для вас, каких-то выгод. Вы знаете свои выгоды? Скорее всего, нет, не знаете. Просто вы так никогда раньше не думали. Курильщик может свои выгоды не осознавать, но они существуют, и каждый раз, когда он употребляет табачные консервы, какие-то выгоды удовлетворяются.

Курение, прежде всего, — наркотическое воздействие на головной мозг. Никотин — стимулятор, он подстегивает работу мозга и вызывает легкую эйфорию. Поэтому возникает иллюзия, что курение улучшает мыслительный процесс. После фазы возбуждения, которая скоро заканчивается, наступает фаза угнетения. И тогда, чтобы мозг снова активизировать, курильщик поджигает новую сигарету, чтобы удовлетворить потребность думать. Выгода — «МЫСЛИ».

Курение позволяет выдерживать паузу между словом и действием, между вопросом и ответом, что позволяет обдумать ответ во время беседы. Например, при проведении переговоров. В фильмах, когда следователь задает преступнику трудный вопрос, тот, прежде чем ответить, ¹¹³просит закурить, чтобы потянуть время, выиграть минутку. Курение и духовность вещи плохо совместимые, а так как подавляющее большинство курильщиков

относится к числу малообразованных и приземленных, то думать быстро они не могут, не обучены, а вот сделать умный вид, выпуская многозначительно табачный дым, выиграть паузу для обдумывания можно с помощью сигареты. Выгоду здесь можно назвать «ПАУЗА».

Некоторым сигарета облегчает сам процесс общения. Иногда следователь сам вытаскивает пачку сигарет и кладет их перед преступником. Полная идиллия, следователь и преступник совместно выполняют ритуал самоотравления. На уровне поведения и способностей они подстроились. Если начальник курит, то с ним легче решить какой-либо вопрос, выполнив ритуал заглатывания табачного дыма, выгода — «ОБЩЕНИЕ».

На работе важные и душевные разговоры происходят в курительных комнатах. Если ты не куришь, то у тебя нет доступа к информации. Хочешь знать последние новости — кури, не хочешь тратить деньги на сигареты — кури пассивно, стой рядом с курильщиками и вдыхай табачный дым. Выгода здесь — «ИНФОРМАЦИЯ».

Полненькие женщины закуривают, чтобы похудеть, а так как обработка пищи начинается во рту, то табачный дым и все те вредные вещества, которые он содержит, глушат сигналы голода. Они курят, они заменяют один аппетит к пирожкам, пирожным другим аппетитом: к сигаретам. Выгода — «СТРОЙНОСТЬ».

Когда тебе 12 лет, а ты закуриваешь, то многие считают тебя старше. Кому не хочется из детей стать поскорее взрослым? Стать кем-то в этой жизни? Взрослые видят подростка 12—13 лет с сигаретой и думают: «О, он курит, он уже взрослый, ему, наверное, уже лет 15, раз он курит». Подросток, таким образом, может доказывать всем, что он уже взрослый. Выгода — «ВЗРОСЛОСТЬ».

На экране телевизора часто можно увидеть, как известные артисты, певицы курят. Они красивы, они обаятельны, они богаты, у них есть все, они воплощение мечты: «Я бы тоже так хотел!». В стремлении подражать своим кумирам, быть такими же, многие закуривают. Здесь может быть и неуверенность в себе, и заниженная самооценка. Выгода — «ЛИЧНОСТЬ».

Хороший способ успокоить ¹¹⁴ маленького ребенка, — дать ему материнскую грудь. Можно обмануть ребенка и дать ему соску. Создается чувство покоя и комфорта. Ребенок успокаивается.

Взрослый человек, берет в рот сигарету, проявляется сосательный рефлекс, как от соски, ему становится хорошо. Вот почему некоторые бывшие курильщики держат во рту незажженную сигарету, они просто сосут ее как материнскую грудь, как пустышку, так им комфортно. Выгода — «КОМФОРТ».

Пациент—врачу:

— Я понимаю, что курение укорачивает жизнь, но зато как удлиняет перерыв!

Некоторые люди, когда курят, могут не выполнять какую-то надоевшую им работу, и эту выгоду можно назвать одним словом — «ОТДЫХ».

Некоторые научились снимать стресс с помощью сигарет. Они делают глубокие затяжки (чем глубже, тем эффективнее), и таким образом, создавая стресс на уровне физиологии, облегчают свои душевные страдания, а другая часть мозга, отвечающая за поддержание жизни, как бы говорит: «Да, конечно, я понимаю, у тебя есть серьезная проблема, но в данный момент та проблема, которую ты создал, насытив кровь ядовитыми веществами, гораздо более серьезная. Возникла угроза для клеток тела, и если не принять мер, то клетки станут умирать в больших количествах, и может наступить смерть всего организма, опасно, надо ~~iaaëoeiû~~ принимать меры».

И организм начинается бороться с новой проблемой. Это способ отвлечения, так как наше «Я» не может качественно рассматривать две проблемы одновременно, с таким же успехом можно создать другую проблему, ударив молотком по своему пальцу, и на какое-то время получить облегчение от исходной проблемы. Назовем выгоду ~~115~~ «СТРЕСС».

Мужчины извлекают выгоду от курения на рыбалке или на охоте, отпугивая дымом комаров, частично помогает, так как

комарам (беременным самкам, именно они кусаются) не очень-то приятно нюхать всякую «вонь» и пить отравленную кровь, и выгоду можно назвать — «КОМАРЫ».

Многие студенты недоедают, они, как волчата, вечно голодные. Их молодой организм постоянно требует пищи, просто невыносимо, когда постоянно ощущается голод, но, выкурив сигарету, отравив свой организм, задав ему работу по выведению ядовитых веществ, можно отвлечь его внимание таким образом на важную работу по спасению клеток своего тела от гибели. Назовем выгоду — «ГОЛОД».

Некоторые женщины терпеть не могут, когда мужья накурятся, им неприятен запах табачного дыма, и они стараются избегать сексуального контакта с мужем. А мужчины иногда прибегают к такой стратегии «курение» на бессознательном уровне, чтобы избежать интимной близости, другими словами, они просто «сачкуют» от исполнения супружеских обязанностей. Возможно, что у них есть какие-то веские причины так поступать. То же самое может относиться и к женщинам. Назовем выгоду — «СЕКС».

В моей практике был клиент, 45 лет. Он работал в банке, засиживался подолгу на работе и выкуривал более 20 сигарет в день, большую часть из них дома. В процессе консультирования удалось выяснить, что основной выгодой была возможность «увильнуть» от секса. Он был женат на женщине значительно моложе себя. Жена весь день развлекалась, отдыхала, смотрела

эротические фильмы, и когда он приходил с работы усталый и голодный, то она, сексуально возбужденная, набрасывалась на него, едва он переступал порог дома. К счастью для него, у нее была аллергия на табачный дым.

Но разве курение единственный способ сохранить свою сексуальную энергию? Мы нашли другие способы, весьма эффективные. Кстати, теперь он выкуривает только одну сигарету в день за игрой в шахматы, т.к. его партнер заядлый курильщик.

Существует много других выгод, которые я не назвал. Все сказанное не обязательно относится именно к вам. У вашей части «ПОЛЬЗА» могут быть и другие выгоды, свои. Попробуйте углубиться в себя и выяснить, какие основные выгоды у вас связаны с частью «ПОЛЬЗА».

Упражнение «Польза»

Найдите все наиболее существенные выгоды и придумайте для каждой свое имя.

1- я

выгода _____

2- я

выгода _____

3- я

выгода _____

Курильщику трудно избавиться от привычки курения потому, что у него существуют выгоды, связанные с курением. Если привычка достаточно старая, то и различных выгод, которые она породила, может быть достаточно много. Выгоды, в свою очередь, дают силу привычке, делают ее непобедимой, укореняют ее. Бросая курить, т.е. решая проблему «в лоб», курильщик оставляет все эти выгоды без внимания. Неудивительно, что он проигрывает сражение. Отрывая только стебли растений, видимую их часть, и оставляя корни сорняков в земле, наивно полагать, что поле очистится от сорняков.

Далее вы сможете ~~рецид~~⁴⁴⁷ свою проблему «курения» экологически чисто, не отказываясь от многих полезных выгод, с

которыми связана ваша привычка. Для каждой выгоды следует найти несколько новых способов поведения.

Одна часть учит другую

**Крокодил переползает через железнодорожный путь.
Вдруг вылетает электричка, пронеслась и крокодила—
пополам. Голова по одну сторону, а хвост по другую. Голова
укоризненно смотрит на свой прыгающий хвост и ехидничает:
— Что, жопа, допрыгалась?**

Каждый человек достигает большого мастерства в какой-то области (работа, игра, секс, приготовление пищи, выращивание клубники и т.д.), и когда он решает какую-то проблему в этой области, то может придумать много способов, как ее решить. За процесс отвечает его творческая часть, давайте назовем ее «ГЕНИИ». И такая часть, разумеется, есть у каждого человека, она, конечно, есть у вас, уважаемый читатель.

Выполняя следующее упражнение, обратитесь к своей творческой части «ГЕНИИ», и пусть она придумает для части «ПОЛЬЗА» три новых способа достижения каждой выгоды, таких, чтобы они ее устраивали, были эффективны. Пусть при создании новых способов поведения присутствуют все части вашей личности, не только «ПОЛЬЗА», и пусть они проверяют на корректность новые способы поведения.

Прodelайте такую работу, отнеситесь со всей серьезностью к самой процедуре замены старых способов поведения — новыми способами, более эффективными. Вы можете после прочтения каждой фразы закрыть глаза, углубиться в себя и полностью довериться подсознанию. Пусть ваше подсознание проделает полезную работу. Доверьтесь ему, следуя внутренним импульсам. Размышляйте над каждым шагом. В результате выполнения следующего упражнения для каждой выгоды запишите три новых способа поведения.

1. Установите контакт со своей творческой частью «ГЕНИИ». Вы можете вспомнить какой-нибудь случай, когда вы были изобретательны и оригинальны.
2. Возьмите одну из выгод части «ПОЛЬЗА».
3. Пусть часть «ГЕНИИ» начнет генерировать для части «ПОЛЬЗА» разнообразные способы поведения, при которых может осуществиться выгода, а часть «ПОЛЬЗА» внимательно наблюдает за процессом и отберет три разных способа поведения, более эффективных, чем тот, который у нее есть сейчас. Пусть «ПОЛЬЗА» будет достаточно реалистичной и

Упражнение «Другие способы поведения»

критичной, чтобы новые способы поведения были доступными и приемлемыми. Таким образом части «ПОЛЬЗА» и «ГЕНИИ» взаимодействуют друг с другом некоторое время.

4. Устраивают ли часть «ПОЛЬЗА» новые способы поведения? Считает ли она их приемлемыми для себя и более эффективными, чем курение? Если «нет», то вернитесь к пункту 3.
5. Обратитесь внутрь себя и спросите свое бессознательное, есть ли части, возражающие против новых способов поведения? Если «да», то вернитесь к пункту 3 и учтите мнение этих частей.
6. Остались ли у части «ПОЛЬЗА» еще не рассмотренные выгоды? Если «да», то вернитесь к шагу 2.
7. Поблагодарите свою часть «ГЕНИИ».
8. Попросите свою часть «ПОЛЬЗА» использовать новые способы поведения уже прямо СЕЙЧАС.

9. Поблагодарите часть «ПОЛЬЗА» за сотрудничество.

В результате у вас будет заполненная таблица, где для каждой выгоды вы запишете три новых эффективных способа поведения, позволяющих ее достичь:

1- я _____ выгода

Новые способы поведения:

1. _____
2. _____
3. _____

2- я _____ выгода

Новые способы поведения:

1. _____
2. _____
3. _____

3- я _____ выгода

Новые способы поведения:

1. _____
2. _____
3. _____

Быстрое избавление

Мне вспоминается случай, когда сеанс избавления от курения занял около пяти минут. Я проводил тренинг «Управление эмоциональным состоянием» на базе отдыха, что расположена в одной из живописных бухт Японского моря. В перерывах между занятиями мы ходили купаться и загорать.

На пляже одна из участниц тренинга спросила меня, могу ли я помочь ей избавиться от вредной привычки «курение». И я предложил ей поработать прямо здесь и сейчас на пляже, она согласилась. Условно я буду называть клиентку Анной, хотя ее имя другое. Стаж курильщика — 12 лет. В сутки Анна выкуривает до 15 сигарет. Несколько раз пыталась «бросать», не получилось.

Я попросил Анну удобно расположиться на пляжном коврикe и закрыть глаза. Затем попросил определить пальчик на правой руке, который будет приподниматься, когда она будет говорить «да», и другой пальчик, когда ответ будет — «нет». Популярно объяснил Анне о существовании частей на уровне подсознания.

П.: Попроси часть, которая отвечает за курение, дать о себе знать. Для этого позови часть очень вежливо, с любовью, т.к. она твоя родная часть. Далее сделай в своей голове очень тихо, отключи внутренний монолог, наблюдай за любым сигналом в каждом из сенсорных каналов. Возможно, появится образ, или звук, или ощущение. Просто наблюдай... (появился сигнал «да»). Хорошо. Поблаговари часть за то, что она откликнулась... (появился сигнал «да»). Что за сигнал?

Анна: Образ, картинка.

П.: Теперь попроси часть усиливать сигнал, делать картинку ярче, если ответ будет «да», и делать его более слабым, если ответ будет «нет». Спроси часть, понимает ли она инструкцию... (появился сигнал «да»). Придумай для части такое имя, чтобы оно ей понравилось и назови имя вслух.

Анна: Зеро.

П.: Спроси часть: «Тебе нравится имя Зеро, да или нет?» ... (появился сигнал «да»). Спроси у Зеро: «Правда ли, что ты пытаешься сделать что-то хорошее для меня, когда заставляешь меня курить?»... (появился сигнал «да»). Спроси у Зеро: «Хочешь ли ты назвать свое намерение моему сознанию, чтобы и я знала?»... (появился сигнал «нет»).

П.: Поблаговари Зеро за честный ответ. Объясни Зеро, что ты уважаешь его секретное намерение, но тебе не нравятся те способы поведения, к которым он прибегает. Спроси у Зеро: «Хочешь ли ты научиться и другим способам поведения, чтобы эффективно достигать свою секретную цель?»... (появился сигнал «да»).

П.: Попроси Зеро вести себя тихо и позови творческую свою часть. Можешь вспомнить, когда ты что-то делала очень изобретательно. .. (появился сигнал «да»). Хорошо. Теперь попроси Зеро сообщить творческой части о своем намерении... (появился сигнал «да»). Творческая часть, через некоторое время, пусть начнет генерировать с большой скоростью различные варианты достижения цели, никак их не оценивая. А Зеро пусть будет очень внимательным и отберет три новых эффективных способа поведения достижения цели, каждый раз подавая сигнал «да». Спроси у Зеро: «Понятно ли тебе, что ты должен сделать?» ... (появился сигнал «да»). Хорошо. Спроси у творческой части: «Понятно ли тебе, что ты должна делать?» ... (появился сигнал «да»). Хорошо.

П.: Пусть творческая часть начинает, а Зеро отберет три новых способа поведения... (появился первый сигнал «да»). Хорошо... (появился второй сигнал «да»). Хорошо... (появился третий сигнал «да»). Отлично! Поблаговари творческую часть... (появился сигнал «да»).

П.: Спроси у Зеро: «Действительно ли новые способы достижения цели эффективны и не уступают курению?» ... (появился сигнал «да»).

П.: Теперь обратись к другим частям своей личности и спроси их, есть ли среди них части, которые возражают... (появился сигнал «нет»). Поблагодари все части за сотрудничество... (появился сигнал «да»).

П.: Спроси у Зеро: «Можешь ли ты приступить к выполнению новых способов поведения прямо сейчас?» ... (появился сигнал «да»). Поблагодари Зеро и скажи ему: «Тогда приступай!» ... (появился сигнал «да»). И можешь открыть глаза. Как ты себя чувствуешь?

Анна: Хорошо.

П.: Что ты думаешь о сигаретах?

Анна: Не знаю пока. Сейчас проверю (достает пачку с сигаретами). Безразлично. Странно, они стали чужими. Я, конечно, могу закурить, но не хочу.

Я мог отслеживать состояние клиентки в течение полугода. Сигареты остались для нее в прошлом. Все произошло быстро и легко. Сама процедура напоминает то, что вы выполняли в предыдущем упражнении.

Как снимать стресс без сигарет

Конечно, папироса приносит на момент известное успокоение. Но это лишь самообольщение, ибо никотин ухудшает память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли — способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что я сам получил уверенность в выигрыше матча за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку.

А. Алехин

Многие курильщики научились снимать стресс с помощью табачного дыма и никотинового отравления. Как только они начинают нервничать, они берут лихорадочно сигарету, поджигают ее и делают глубокую затяжку. Проблема, конечно, какой была такой и осталась. Никуда она не исчезла и ждет своего решения. С помощью отравления «гасятся» неприятные ощущения от проблемных воспоминаний, нейтрализуются эмоции. Здесь мы имеем дело с выгодой «стресс», то, о чем мы говорили уже ранее. Как бы клин — клином. У вас эмоциональный стресс, а ваш внутренний «Курильщик» тут создает специально другой стресс, физиологический.

Так раньше делали обезболивание при удалении зубов: пациент открывал рот, к нему подкрадывался сзади ассистент, делал неожиданно укол в седалищное место, чем-то вроде

шила, клиент кричал о боли: «Ой!» — а в этот момент стоматолог безболезненно удалял пациенту зуб.

Случай консультирования

Далее приводится диалог с клиенткой, у которой сильной выгодой от курения был «стресс».

П.: Хочешь поговорить с той частью себя, которая курит?

Елена: Попробую.

П.: Кто или что в этой аудитории будет твоей частью, которая курит?

Елена: Сигарета.

Сигарета кладется на стул.

П.: Хочешь у нее спросить что-либо?

Елена: Ну и зачем ты куришь?

П.: Пересядь на стул, возьми сигарету и попробуй ответить Елене.

Пересаживается. Правая нога закинута за левую ногу. Наклон в левую сторону. В правой руке сигарета. Голова откинута. Я сажусь на место клиентки.

Елена: Ну и зачем ты заставляешь меня курить?

Часть: Чтобы ты была здоровой.

Елена: Курение позволяет мне быть здоровой?

Часть: Да, потому что я снимаю у тебя стресс.

Елена: Могла бы ты снимать стресс другим образом?

Часть: Я не знаю как.

Пересаживаю Елену на свое место.

П.: Кто, Елена, может быть твоей творческой частью? Кто поможет тебе научиться снимать стресс другим способом?

Елена: Все присутствующие, которые не курят.

П.: Елена, пересядь на стул и стань частью, которая все еще курит. Я попрошу всех, кого «Часть» назовет, предлагать другие варианты снятия стресса. Елена, а тебя попрошу загибать свои пальчики, если что-то будет полезным.

Елена пересаживается. Далее около 15 минут участники рассказывали, как они снимают стресс. Предлагались разные способы. «Часть» загнула все пальцы на руках и пошла по второму кругу. По мере того как назывались способы, появляется симметрия в теле.

П.: Расскажи Елене, что тебе понравилось, какие способы.

Часть говорит Елене, что ей понравилось более всего. Сигарета кладется на пол.

П.: Вернись и стань Еленой.

Потом прошу аудиторию повторять способы в свободном порядке, обращаясь к Елене. Елену прошу закрыть глаза. Затем Елена открывает глаза.

П.: Елена, как ты сейчас чувствуешь себя?

Елена: Не знаю. Что-то изменилось. Я повзрослела. Мне спокойно сейчас.

П.: Что ты будешь делать с сигаретой? Елена: Не знаю. П.: А что хочется сейчас? Елена: Сломать ее и выбросить. П.: Ты можешь сделать это.

Встает, поднимает сигарету, рассматривает ее, разламывает и бросает на пол.

Елена: Ты мне больше не нужна. П.: Что ты еще хочешь?

Елена: Сказать спасибо тебе.

П.: Так скажи!

Елена: Павел, спасибо тебе. И всем спасибо. Вы мне помогли, я даже не подозревала, что все так просто. Мне можно вернуться на свое место? П.: Да, конечно.

Ликвидатор стресса

Конечно, в жизни бывают неприятности, с которыми приходится считаться. Как можно справляться со стрессом без сигареты? Если ситуация «стресс» для вас актуальна, то выполните следующее упражнение.

Упражнение «Ликвидатор стресса»

1. Представьте свое будущее «Я» сидящим в кресле или на стуле, напротив себя, немного правее, на некотором расстоянии. Для этого можете поставить другой стул.
2. Установите контакт на бессознательном уровне с творческой своей частью, безусловно, самой талантливой вашей частью. Чтобы установить с ней контакт, достаточно вспомнить себя в контексте, где вы вели себя как человек творческий.
3. Пусть творческая часть будет генерировать новые способы снятия стресса и предлагать их той личности, что сидит напротив вас, никак не оценивая новые способы поведения. Творческая часть создает новые способы снятия стресса для того человека, который сидит на стуле, все происходит в вашем воображении, конечно.

4. Та часть, которая сидит на стуле, пусть будет исключительно разборчивой и отберет для себя только три новых способа снятия стресса, лучших, чем тот, что у нее есть на настоящий момент.

1- й

способ _____

2- й _____ способ

3- й _____ способ

5. Приступите к этому процессу прямо сейчас. Как только три новых способа будут получены, прекратите процесс.

6. Пересядьте на стул, что напротив вас, ассоциируйте себя с этой частью. Возьмите ответственность за новые способы поведения.

Часть III

ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧКИ

Пришел, увидел, ПОБЕДИЛ!
Юлий Цезарь



Рождение новой привычки

Если бы мне предстояло сейчас начать, я сделал бы так,
чтобы что-нибудь случилось.

Л. Амор

Настало время создать новую программу поведения, позволяющую по-другому относиться к курению, т.е. быть безразличным к сигаретам. Вы будете по-другому воспринимать существование продукции табачных фабрик. Вы станете другим:

есть в этом мире табачные изделия, нет в этом мире табачных изделий, а вам все равно. Вы безразличны к табачным изделиям, вы «ОСВОБОДИЛИСЬ».

Программа перехвата

Читая эти строки, вы еще сохраняете возможность представить себя курящим, недавнее ваше прошлое, это еще очень близко вам и не зависит от того, хочется ли вам на самом деле курить или нет в данный момент. Каждый раз, когда вы совершаете акт курения сигарет, вы видите (осознанно или нет) свою руку с сигаретой, еще не зажженной, и ваша рука направляется к вашему лицу, чтобы взять сначала сигарету в рот, и только потом сигарета поджигается. Так происходит всегда.

Процесс курения — определенная последовательность действий, программа. Вам незачем каждый раз учиться курить заново, процесс автоматизирован. Далее мы вмешаемся в выполнение программы «курение» таким образом, чтобы даже, если ваша рука случайно возьмет сигарету, в этот момент выполнение программы «курение» прекращалось и подключалась другая программа, которая позволяет вам контролировать ситуацию и ощущать себя личностью, безразличной или испытывающей отвращение к табачным изделиям.

Новая программа как бы зажигает красный сигнал светофора: «СТОП», появляется отвращение к сигарете, которую держит ваша рука, и вы с удивлением говорите себе: «Что это я? Я же не курю!» Далее вы можете поступить с сигаретой так, как пожелаете, в зависимости от ситуации: сломать, выбросить, вернуть на место. Выполнив ВСЕ упражнения в этой главе, вы получите РЕЗУЛЬТАТ. Вы достигните той цели, что поставили! Вы станете безразличным к курению.

Упражнение «Рука с сигаретой»

1. Закройте глаза. Создайте яркий образ своей руки, держащей незажженную сигарету, на расстоянии 30 см от своего лица. Ваша рука держит сигарету, как обычно, прежде чем поместить ее в рот, чтобы потом поджечь ее и

выкурить. Вы как бы видите свою собственную руку, держащую сигарету... и ощущаете себя в этой картине (рис. 10).

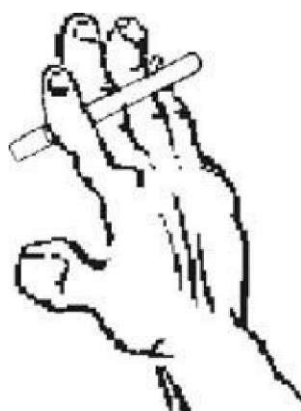


Рис. 10. Ваша рука с сигаретой

2. Позвольте своему мозгу запомнить эту картинку.

Как вы будете выглядеть?

Фантазия вручает нам ключи от тайников и заповедных комнат.

Е. Винокуров

К первой картинке мы еще вернемся, а сейчас давайте помечтаем. Хорошо, допустим, вы стали тем, кем хотите быть! Сбылась ВАША МЕЧТА! Вы стали человеком, который совершенно равнодушен к этим изделиям из сухих листьев табака, «БЕЗРАЗЛИЧЕН». Что изменится в вашей жизни? Давайте ПОДУМАЕМ вместе. Находите и свои примеры, дополняйте мои рассуждения, фантазируйте.

Наверное, изменится цвет его лица, волосы и одежда его перестанут пахнуть табачным дымом. В его карманах не будет крошек табака. По утрам у него всегда комфортно и приятно во рту. Окружающие перестанут отворачиваться от него. У него будет больше свободного времени. Что еще изменится?

А что касается дополнительных выгод, что он приобретет? Наверное, у него окрепнет иммунная система, улучшится здоровье, память, внимание, сексуальность, он станет различать тончайшие запахи, будет адекватно воспринимать окружающий мир. Он будет лучше понимать себя и других людей. Он станет более способным. Какие выгоды вы сможете назвать для себя еще?

Благодаря новым способностям и возможностям он сможет многого добиться в своей жизни. Возможно, еще больших успехов в работе, продвижение по служебной лестнице, или он сможет добиться успехов в спорте, что-то еще, фантазируйте, возможно, он станет знаменитым, богатым. Что еще вы сможете добавить? Каких вершин сможет достигнуть этот человек, которым вы собираетесь стать?

И с высоты своего положения, когда он так много добился, если он посмотрит на того человека, который собирается закурить сигарету, который взял сигарету в руку и собирается поместить ее в рот... Что скажет ОН, т.е. ВЫ в своем БУДУЩЕМ, захочет ли он отказаться от всех этих завоеваний и достижений, от всех новых выгод, отказаться от своих возможностей и способностей, и вернуться к прежнему своему образу жизни, к привычке «курение»? Что бы ВЫ, из вашего БУДУЩЕГО, сказали себе СЕЙЧАС?

Теперь создайте образ себя такого, каким бы вы хотели себя видеть, с учетом всего, о чем мы только что беседовали. Для этого выполните упражнение.

Упражнение «Моя мечта»

1. Представьте себя человеком, безразличным к сигаретам, таким, чтобы вы себе нравились в этом образе. Пусть это будет небольших размеров картинка, справа от вас, на расстоянии 5—6 метров (рис. 11).
2. Пусть на этой картинке вы обладаете способностью контролировать свое поведение относительно курения, где вы к сигаретам безразличны. И вам хорошо, уверенно и спокойно. И вы обладаете всеми выгодами от нового поведения, как прежними, так и новыми.



Рис. 11. Ваш идеальный образ: «Вы безразличны к сигаретам»

3. Возможно, вам понадобится удалить картину подальше от себя. Сделайте все так, как позволяет ваше воображение... как вы можете. Пусть создание образа своего нового «Я» займет у вас столько времени, сколько необходимо. Картинка может быть черно-белой.
4. А теперь сожмите полученную картинку в маленькую фотографию, в маленькую черную точку.
5. Пусть там, на картинке, будет также содержаться аудиозапись голоса авторитетного для вас человека (отца, матери, Господа Бога, др.) или ваш собственный голос. И пусть голос, если его проиграть, что-то такое авторитетно и очень уверенно говорит по отношению к курению, например, «Нельзя!» или «Гадость!».
6. И... запомните эту маленькую точку (фотографию) с аудиозаписью.

Возможно, вам будет удобно выполнить упражнение по шагам с закрытыми глазами.

Новая реальность

Теперь у вас есть две картинки в вашей голове: первая картинка находится близко от вас, на расстоянии 30—40 см, где вы видите свою руку. Вторая картинка — вдали, на расстоянии 5—6 метров, где вы представляете себя человеком, равнодушным к сигаретам,

таким, каким вы желаете быть на самом деле, ваш проект своего «Я», ваша мечта:

«Вот если бы Я, на самом деле, мог быть ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ!»

А сейчас мы совместно осуществим некоторую «МАГИЮ», оживим новую программу поведения, осуществим вашу мечту, превратим в реальность, и вы сможете ее почувствовать. Сначала прочитайте, а затем выполните упражнение по шагам.

Упражнение «Рождение новой привычки»

1. Закройте глаза.
2. Вызовите первую картинку (рис. 10), ту, что держит незажженную сигарету, и удерживайте ее. Эта картина рядышком с вами.
3. Возьмите «маленькую точку» (рис. 11) и поместите на первую картину куда-нибудь... можно в правый нижний угол... или в середину... куда вам удобнее ее поместить (рис. 12).

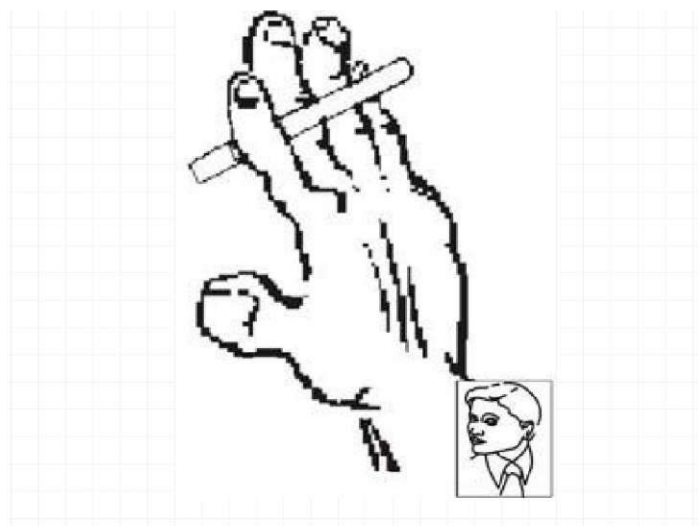


Рис. 12. Фотография нового «Я» на первой картине

4. Сейчас, когда вы представляете себе первую картину и маленькую фотографию на ней, маленькую точку... позвольте этой маленькой точке быстро распуститься подобно

цветку. Распуститься быстро, полностью уничтожая первую картину, так что все окружающее пространство заполнит вторая картина... настолько близко от вас, что можно почувствовать себя этим человеком (рис. 13). И одновременно с раскрытием маленькой точки пусть быстро проигрывается звуковая дорожка, т.е. очень

уверенно, убежденно и громко раздается записанный голос. 5.

Откройте глаза.

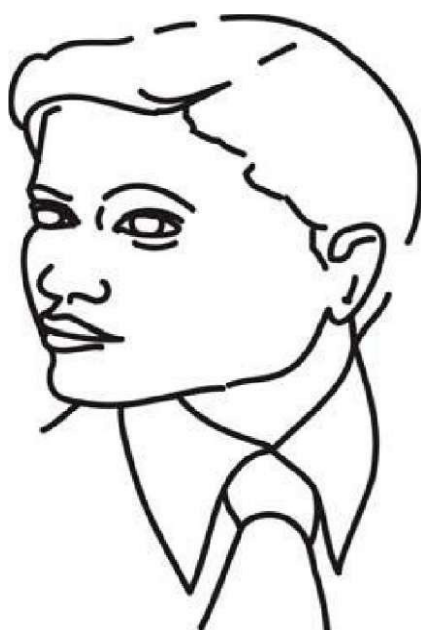


Рис. 13. Результат «Взмаха»:
ваше новое «Я»

6. Выполните 10—12 раз шаги с 1-го по 5-й, с учетом следующих рекомендаций.

Рекомендация 1. Старайтесь, чтобы вторая картинка распускалась очень быстро и стремительно, так быстро, как звучит слово: «ВЗМАХ!», как блик фотовспышки: «РАЗ!». Как можно быстрее! И когда картинка «распахнется», то одновременно откройте глаза.

Рекомендация 2. Когда будете выполнять второй шаг упражнения снова, то, возможно, вы заметите, что первая картинка становится хуже по качеству. Это означает, что вы все делаете правильно, так и должно быть, ведь вы каждый раз как бы...

уничтожаете первую картинку. Пусть она остается такой, как репрезентируется сознанию.

Рекомендация 3. Пусть голос с каждым разом становится все более настойчивым и уверенным.

Проделали? — Хорошо! Изменилась ли первая картинка в вашем воображении? Если нет, то вы, скорее всего, раскрывали маленькую фотографию недостаточно быстро. Возможно, вы были невнимательны при создании первой или второй картины. Помните, что первая картинка должна быть статичной, там не должно быть движения, и вы там должны видеть свою руку с сигаретой. Вы можете выполнить все упражнения еще раз с учетом этих замечаний.

Если у вас были проблемы с созданием картинок, все было у вас как бы схематично, но вы проделали добросовестно упражнение, результат будет также положительным. Некоторым людям трудно создавать внутри себя картинки, когда они в обычном состоянии сознания. Я также отношусь к числу этих людей. Картинки появляются только тогда, когда я меняю состояние сознания, погружаю себя в самогипноз. Мы НЕ можем НЕ создавать картинок, но мы можем их НЕ осознавать! В этом случае предлагаю вам пользоваться волшебной формулой «как если бы»:

«Если бы вы могли видеть себя, как бы вы выглядели?»

А теперь честно спросите себя сейчас (проверьте ощущения, что изменилось):

«В данную минуту, прямо СЕЙЧАС, мне хочется курить?»

Вы, конечно, можете, но хочется ли? Подозреваю (из

практики),

что кто-то скажет: «В принципе, я мог бы закурить». Какой там еще принцип? Кому он нужен? Принцип ваш родственник? Просто проверьте то ощущение, что вы идентифицировали ранее. Если вы все сделали правильно, то ваш ответ будет — «НЕТ». Я не

помню случая, чтобы не получился положительный результат, если все сделать по инструкции.

Вы, фактически сейчас, создали свою новую привычку, новую часть себя, новую ЛИЧНОСТЬ. Магия осуществилась, вы все сделали сами. Поздравляю Вас! С днем рождения новой ЛИЧНОСТИ! Вам осталось только поухаживать за новой привычкой, позволить ей окрепнуть и стать самостоятельной.

Если вы сомневаетесь в полученных результатах, ПРОДОЛЖАЙТЕ путь дальше и обязательно вернитесь к вопросу, как вы относитесь к курению «здесь и сейчас» после прочтения следующей главы, где вы выполните «сильное» упражнение, программируя мозг на отвращение к табачному дыму.

Создание отвращения

Извинения

Еще один дерьмовый день в Раю!

Р. Бендлер

Приношу свои извинения, особенно ДАМАМ, за «сильные» и «неинтеллигентные» порой слова и выражения, что встретятся далее. Я хочу поделиться методом, который сам изобрел и который помог мне избавиться от унизительной привычки «курение» быстро и легко. Вы можете пропустить главу, если уже получили хороший результат. Вы же знаете правду о частице «НЕ»? Не думайте о белой хромой обезьяне в черной шляпе! Не читайте эту главу!

Джон решил пропустить стаканчик виски и зашел в кабак.

И первое, что он увидел, это большие портреты на стене кандидатов на пост президента: один — Картера, а другой — Рейгана.

Чтобы завязать разговор с ковбоями, он решил выразить свою симпатию одному из кандидатов, хотя ему было безразлично, кто победит.

— По-моему, этот Картер просто дерьмо! — сказал многозначительно он.

Ковбои прореагировали весьма бурно, вышвырнули его на улицу. Джон пришел в себя, было больно, но ему по-прежнему хотелось пропустить стаканчик виски. «Они все будут голосовать за Картера»,—понял он. Он решительно зашел в кабак и, радостно улыбаясь во весь рот, сказал.

— Конечно, я ошибся. Это Рейган — дерьмо! — но его снова вышвырнули на улицу. Джон ничего не понимал. Он опять привел себя в порядок, прихрамывая зашел в кабак и спросил удивленно у бармена.

— Почему они так со мной поступают?

— Мы живем в стране, где лошадиное дерьмо — национальное достояние! — ответил ему бармен.

Меня замучили бронхиты, они возникали регулярно, каждую весну, осень и зиму, — длились подолгу, порой несколько месяцев. Тем не менее курил, потребность достигала уже 30 и более сигарет в сутки. Курил и знал, что заболеть туберкулезом или раком — всего лишь вопрос времени. А «бросить курить» никак не мог!

Не помогал и самогипноз. Никак не мог найти правильную формулу для внушения. Фраза «не курить» программировала мой мозг как «курить». «Хорошо, — соглашалось мое бессознательное, — раз сознание хочет «курить», — и делало все возможное, чтобы я курил снова и снова, и как можно больше.

Встречаются два директора, занимающихся производством сигарет:

— Почему ваши сигареты лучше наших сигарет? Как вы их делаете?

—Да просто. Берем бочку дерьма, кидаем туда щепотку табака...

— А-а! Так вы туда еще и табак бросаете.

Однажды я зашел в подъезд собственного дома, и на лестничной площадке в нос ударил противный запах свежего кошачьего дерьма. Меня чуть не вырвало. Но я обрадовался: «Эврика! Ура! То, что я давно искал!» — будет отличная формула для самовнушения.

**Полно во дворе человеческого шлама.
Дерьмо каменеет, как главы
соборные. Избыток дерьма в этом
мире, однако.**

А. Вознесенский

Вечером, предвосхищая результат, я с нетерпением лег спать. И в момент засыпания, когда еще не сон, но уже и не бодрствование, когда в любой момент можешь глубоко заснуть, когда спонтанно возникают образы, почти спонтанно, можно образами чуть-чуть управлять оставшейся частицей сознания, можно добавить немного музыки, менять инструменты в оркестре. Многим знакомо такое состояние, состояние между сном и бодрствованием, то есть гипнотическое состояние, когда можно запускать программирующие формулы-фразы. В этом состоянии возможны чудеса самовнушения, фразы приобретают власть над мозгом и программируют его. В этот момент я сказал себе (точнее, представил и почувствовал, слова здесь не столь важны, главное представление, сама мысль, идея):

«КУРИТЬ — все равно что жевать кошачье ДЕРЬМО!»

И забылся... забылся крепким сном. А утром, когда я проснулся, то я ИЗМЕНИЛСЯ. Пачка сигарет, что лежала на столе, для меня была ЧУЖОЙ, я взял ее в руки, посмотрел, вынул сигарету, даже держать ее было ПРОТИВНО. Я сломал сигарету, смял пачку и выбросил в ведро для мусора. Мне было совершенно непонятно, почему я долгие годы курил. Как будто я вдруг проснулся от кошмарного сна, в котором имел глупость заглатывать едкий и противный дым. Мир изменился. Я родился заново. С тех пор прошло более 20 лет. Больше я НИКОГДА не курил. И никакой силы воли мне не потребовалось.

Наркологи станут спорить: «А как же абстинентный синдром (похмелье)? Должна же быть тяга!» А вот нет никакого абстинентного синдрома. Нет тяги! Мне ясно, что здесь противоречие с вашей теорией, уважаемые наркологи, но в вашей модели зависимого поведения роль психики слишком принижена.

Мое изобретение! Ноу-хау! Горжусь собой! Одной фразы оказалось достаточно, чтобы мозг изменил программу поведения,

и курение стало невозможным. Так родилась следующая методика.

Метод «КУРИТЬ — ДЕРЬМО»

А сейчас и вы можете запрограммировать свой мозг на отвращение к КУРЕНИЮ. Да так, чтобы одна мысль о КУРЕНИИ была вам противна. Пусть ваш бессознательный мозг станет относиться к этому процессу как к чему-то такому, что он никогда не захотел бы сделать. Тогда процесс КУРЕНИЯ станет НЕВОЗМОЖНЫМ. Это эффективная процедура, и вы можете выполнить ее. В большинстве случаев одной ее достаточно, чтобы перестать курить.

**Попадает мужик в ад, идет по коридору. Открывает первую дверь — там кого-то в котле варят. Отбегает в ужасе, открывает следующую дверь — там кого-то на дыбу вешают. Открывает следующую дверь — там мужики и женщины стоят по пояс в дерьме и курят. Ну, думает, лучше в дерьме постоять, чем в котле свариться, прыгает в дерьмо, тоже стоит и курит. Тут открывается дверь, заходит черт:
— Ну что, покурили? А теперь доедайте!**

Сначала вы создадите сильный якорь (стимул), который можно использовать в ходе выполнения упражнения — сжатый левый кулак. Это ваше оружие! Затем мы построим очень сильную метафору: «КУРИТЬ — это все равно что жевать ДЕРЬМО». Наше бессознательное не любит такие длинные фразы, тем более построенные в нравоучительном тоне, поэтому мы свернем эту метафору, сохраняя ее смысл: «КУРИТЬ — ДЕРЬМО», так же как это делала певица: «грустно — курить».

Упражнение «КУРИТЬ — ДЕРЬМО»

1. Приготовьте свою левую руку так, чтобы ладонь была раскрыта, а сама рука была на весу.
2. Найдите для себя что-то такое, что вы никогда не стали бы нюхать, вдыхать, помещать себе в рот, жевать, — от чего вас бы вырвало, вывернуло наизнанку. Пусть это будет

«хороший» выбор! Убедитесь, что ЭТО для вас действительно — омерзительно. Будем в дальнейшем называть ваш выбор словом «ДЕРЬМО».

3. Представьте себе это «ДЕРЬМО»... почувствуйте его запах, представьте, что оно попало к вам в рот... пусть вам будет действительно противно... очень противно... начните одновременно сжимать руку в кулак... и когда неприятные ощущения достигнут вершины, своего пика — сильно сожмите пальцы в кулак. И быстро разожмите кулак, избавьтесь от неприятных ощущений. Не держите кулак длительное время сжатым.
4. Сделайте проверку. Начните сжимать левую руку в кулак. Если при этом появляется неприятное чувство, чувство отвращения, значит, вы сделали все правильно и можете сразу перейти к шагу 7.
5. Могу помочь (будет круто!). Приготовьте свою левую руку, ладонь разжата. Представьте себя в обществе с человеком противоположного пола, который вам нравится. Только не выбирайте своих знакомых, реально существующих, пусть это будет незнакомец (незнакомка).

Соответствующая интимная обстановка, алкогольные напитки, вы целуетесь, вам хорошо. ..ив этот момент его (ее) вырвало, и БЛЕВОТИНА попала вам прямо в рот... Сильно сожмите кулак. Фу! Какое «ДЕРЬМО»!

6. Разжали кулак и «сбросили» с себя ощущение отвращения.
7. Делаете вдох, представляете, как табачный дым входит в ваши легкие, ощущаете вкус... и запах табачного дыма, говорите мысленно «КУРИТЬ» и сжимаете кулак. Делаете выдох через рот и говорите вслух эмоционально, с отвращением — «ДЕРЬМО», ощущаете... и разжимаете кулак! Итак, вдох — «КУРИТЬ» (сжимаете кулак), выдох — «ДЕРЬМО» (разжимаете кулак)!
8. Выполняйте пункт 7 в течение минуты.
9. Возьмите с пола «сигарету» правой рукой, возьмите ее так, как обычно вы ее держали раньше... начните медленно подносить ее ко рту... медленно... (в рот не берите!), по мере приближения сжимайте в кулак левую руку, так, чтобы при приближении сигареты ко рту отвращение усиливалось. Убираете руку с сигаретой, разжимаете кулак и говорите на выдохе «ДЕРЬМО».
10. Выполните предыдущий шаг 10— 12 раз.
11. Положите «сигарету» обратно на пол.

Проверочный тест

Как насчет того, чтобы прямо сейчас выкурить «туберкулезную палочку», или как там ее еще называют... «сигарету» ?

Если у вас уже есть положительный результат, который вас устраивает, то можно пропустить следующее упражнение. Предварительно полностью прочитайте инструкцию, чтобы понять последовательность шагов и их содержание.

Упражнение «Отвращение к сигаретам»

1. Создайте первую картину «СИГАРЕТА», поместив на нее открытую пачку с сигаретами и зажженную дымящуюся сигарету. И сейчас, когда вы смотрите на воображаемую картину, то у вас есть некоторое чувство.
 2. Создайте вторую картинку на расстоянии 5—7 метров от себя, картинку «ОТВРАЩЕНИЕ», с продуктом или веществом, к которому вы испытываете СИЛЬНОЕ отвращение. Поместите на нее что-нибудь еще такое, от чего вас стошнило бы, если это попробовать, или даже почувствовать запах, или просто увидеть. Не стесняйтесь в своем выборе. Об этом никто не узнает... это секретная картинка.
 3. Поместите первую картину «СИГАРЕТА» совсем близко перед собой, на расстоянии 30—40 сантиметров.
 4. Поместите вторую картинку «ОТВРАЩЕНИЕ» сразу за первой, близко к ней. Эту картину не видно, вы просто знаете, что она находится сразу за первой картиной.
 5. Сделайте на первой картине, которую продолжаете созерцать, небольшую дырочку в центре, маленькое отверстие, через которое можно видеть фрагмент второй картины.
 6. Закройте глаза. Внутренним взором вы видите первую картину и маленькое отверстие в ней.
- 142
7. Быстро распахните отверстие и закройте, так что первая картина «ОТВРАЩЕНИЕ» займет место первой на 1—2 секунды. Вы можете дозировать время, можете сами определить, как долго вам нужно держать диафрагму открытой для получения необходимого эффекта.
 8. Откройте глаза.

Отвращение

9. Выполните шаги с 3-го по 8-й 12 раз.

Проверьте мысленно себя, как воспринимаются сейчас сигарета и табачный дым. Если отвращения еще не достаточно, то вам следует вернуться к пункту 2 данного алгоритма и более тщательно подобрать продукт или более тщательно проделать шаги с 3 по 8.

Если вам будет трудно воспроизводить первую картину после выполнения 7-го шага, она может стать менее качественной (размытой, тусклой), то оставьте ее такой, как она есть. Нет необходимости в реставрации первой картины в своем воображении. Ухудшение качества первой картины означает одно:

Отлично! У вас все получается!

Сено — солома

Вы можете в первые дни освобождения от привычки программировать свой мозг и другими способами.

Вариант 1

Например, вы идете по улице, делаете шаг левой ногой и говорите мысленно: «КУРИТЬ»; делаете шаг правой — «ДЕРЬМО».

И вы можете радоваться полезности этой процедуры. Вы мо-

жете идти на работу, в магазин, просто ходить по квартире, думать параллельно о своих привычных делах, но связывая свои шаги с процедурой программирования. Так, на всякий случай, набивая «мозоль» в своем подсознании, как говорится: «Береженого — бог бережет».

Вариант 2

Вы можете резать морковь или хлеб: поднял нож — «КУРИТЬ», опустил нож — «ДЕРЬМО».

Вариант 3

Вы можете копать землю в саду: лопату в землю — «КУРИТЬ», перевернул — «ДЕРЬМО».

Придумайте свои способы. Фантазируйте!

Упражнение «Прогулка»

Встаньте сейчас и походите пять минут:

1. Шаг правой ногой — «КУРИТЬ».
2. Шаг левой ногой — «ДЕРЬМО».

Закрепляющая медитация

Ваша дорога жизни

Умирают — в
пространстве. Живут — во
времени.

А. Вознесенский

Эта новая Личность, которую вы создали ранее, она еще молоденькая, и вам полезно будет укрепить ее и научиться ухаживать за ней в дальнейшем. Вспоминая те или иные события,

мы располагаем их на субъективной оси времени. Эта ось не является прямой в буквальном смысле этого слова. События, значимые для нас, мы стараемся помещать как бы перед собой, события, потерявшие актуальность, располагаются где-то за спиной, слева, многие при этом говорят: «... а, это все в прошлом», и показывают рукой через левое плечо назад. Планируемое будущее большинство людей помещает как бы перед собой вправо и чуточку вверх. В любом случае, поступать так может научиться каждый, это не сложно, просто направьте свой внутренний взгляд в нужном направлении.

Далее вам предлагается медитация, и ее желательно не читать, а пить, впитывать, вдыхать. Если, конечно, вы меня правильно понимаете, что я имею в виду. Проигрывайте в своем воображении картинки и фрагменты возникающего фильма, ОЖИВЛЯЙТЕ эти сюжеты. Для удобства восприятия иногда будет употребляться местоимение «ты». Меняемся мы — меняется мир, в котором мы живем. Продолжайте меняться в позитивном направлении.

Медитация «Дорога Жизни»

Возможно, в детстве вы любили наблюдать за бумажным корабликом, который увлекает поток воды. Возможно, это ручей... где чистая, быстрая и прохладная вода. И, наблюдая за корабликом, кажется, что и сам плывешь куда-то очень далеко.

И вот ты стоишь на палубе корабля и смотришь вдаль... и голубое небо, белые облака... запах моря и свежесть воздуха... крик чаек... Белоснежные чайки то припадают к поверхности моря, то взмывают ввысь... красивые и свободные птицы... свободная птица...

Ты свободная птица... Ты можешь летать, можешь броситься на высокую волну и затем резко взмыть в воздух... вверх и вниз... Голубое небо и упругая волна... вверх и вниз... солнце и синева моря... вверх и вниз...

А возможно, это река, и ты плывешь куда-то далеко. И мы знаем, что каждая река где-то начинается с маленького ручейка, набирает силы и стремится найти дорогу к морю или океану. И эта река, она

iaäeöëü
. iaäeöëü

как ДОРОГА ЖИЗНИ, по которой ты идешь всю свою жизнь, идешь по этой дороге, и она начинается где-то далеко позади тебя, в твоём ПРОШЛОМ, где твоё ДЕТСТВО. Дорога огибает тебя и устремляется в БУДУЩЕЕ.

И сейчас, когда ты стоишь на этой дороге и смотришь в своё Будущее, ты можешь также обернуться и посмотреть назад. И там, позади тебя, какие-то события... твоей жизни. И если ты мысленно отправишься назад, к тому моменту, где твоё ДЕТСТВО... и раньше...

Вы можете позволить себе вернуться назад к тому моменту, когда вы только зарождались. Когда вы были всего-навсего одной крохотной клеточкой, находящейся в чреве своей матери... одним из многочисленных сперматозоидов, направляющихся к яйцеклетке... чтобы оплодотворить ее и получить право на жизнь... и таких, как вы, было 500 миллионов. И все они двигались по направлению к яйцеклетке... и победить мог только один... остальные должны были погибнуть...

И вы можете себе представить грандиозный марафонский забег, в котором главный приз — жизнь... где количество участников 500 миллионов... и победить может только один... остальные обречены погибнуть... И вы победили, вы пришли первым, вы победили пятьсот миллионов и скажите себе сейчас:

«Я победил 500 миллионов, потому что я очень хотел быть здесь, в этой жизни».

«Ну вот, я опять победил!»

И когда вы родились... вы были таким маленьким... таким крохотным, а окружающий мир таким огромным и незнакомым... и вы тогда впервые испытали чувство тревоги, и вы кричали: «Уа-уа-уа», — и кто-то дал вам соску, и вы успокоились... а потом это была материнская грудь, вы питались молоком матери, и это была самая полезная и вкусная пища в вашей жизни... она давала вам жизнь.

И вы росли, становились старше... и однажды вы закурили. И это было уже не молоко матери... а ядовитый дым... нервно-паралитического действия, который убивает клетки тела. И, возможно, тогда у вас были веские причины так поступить, которые сейчас кажутся смешными и глупыми, но тогда это казалось важным. Возможно, вам хотелось стать поскорее взрослым, потому что многие взрослые курят.

Понимание пришло позже, когда процесс курения превратился в привычку. Тогда, в самый первый раз, первая затяжка была для вас отвратительна. Весь ваш организм сопротивлялся, запах дыма был неприятен... вкус табачного дыма был неприятен... сразу закружилась голова... легкие раздирал ядовитый дым... кашель... глаза слезились...

Но вы снова и снова пробовали курить... и вы научились. А теперь вы стали умнее, вы пришли к выводу, что «курение» вредная привычка, глупая. И вспомните, что однажды вы победили 500 миллионов, и скажите себе сейчас:

«Однажды я уже доказал себе, что могу победить 500 миллионов... я победил 500 миллионов... и у меня столько же прав, как и у любого другого человеческого существа... и у меня столько же прав иметь контроль над своей привычкой!»

Но какой же это контроль? Если я по многу раз в день поджигаю сухие листья табака и втягиваю в свои легкие ядовитый дым, и вместе с дымом в мои легкие попадают

мертвые микроорганизмы, погибшие от ядовитого дыма... мертвые клетки.

И мертвые клетки, они попадают ко мне в легкие, и гнилостные бактерии этому радуются. Еще бы, в легкие попали мертвые клетки, не оказывающие никакого сопротивления. И в моих легких образуется желто-зеленый склизкий гной, его можно увидеть в мокроте курильщика.

И с каждой затяжкой новые мертвые клетки попадают ко мне в легкие... образуется новый и новый гной... еще и еще... гной смешивается с кровью... разносится по всему организму... поступает по венам в сердце, а затем по аорте, артериям и капиллярам разносится по всему организму...

Гной прилипает к стенкам сосудов... попадает ко мне в мозг... и когда-нибудь я могу просто умереть, потому что какой-то сосудик головного мозга может не выдержать и лопнуть...

И тогда все, наступит смерть... я больше не смогу находиться в этой жизни, я перестану существовать. Я хочу жить! Я хочу иметь контроль над своей привычкой!»

И вернитесь в Настоящее. Представьте себе два огромных... два больших зеркала, где вы могли бы поместиться во весь свой рост, и одно из этих зеркал находится там... позади вас... в Прошлом... на дороге вашей жизни, а другое — впереди, в вашем Будущем.

И обернитесь, и посмотрите в зеркало, что позади вас, в вашем Прошлом, где вы видите себя курящим. Посмотрите на этого человека, он держит зажженную сигарету... и изо рта у него идет сизый дым... и эта сигарета... вся покрыта желто-зеленым гноем... потому что через некоторое время она и превратится в этот гной.

Посмотрите на этого человека... и окружающие отворачиваются от него с отвращением в сторону... им неприятен запах табачного дыма... потому что это все равно, как если бы он поместил на свою ладонь этот желто-зеленый гной... и протягивал его окружающим, и говорил им: «На, возьми, понюхай мой гной», — им это неприятно... и они отворачиваются.

Посмотрите на этого человека. Его одежда и волосы пропахли табачным дымом, и по утрам у него противно во рту, как будто он пожевал какую-то гадость. И этот человек склонен к простудным заболеваниям, его иммунная система ослаблена, он находится в группе риска, у него намного больше шансов заболеть туберкулезом или раком.

Посмотрите на этого человека... как он выглядит... у него желтые зубы... нездоровый цвет лица... он плохо различает запахи... обедняет свой мир, искажает его восприятие... у него много разных проблем из-за курения... И вам очень хочется помочь ему. Вы смотрите на этого человека и вы знаете, что он сделал много хорошего для вас, что он любит вас, и подумайте, что связывает вас с этим человеком...

Представьте себе эту СВЯЗЬ в виде веревки... или каната... или светящихся нитей, исходящих из какой-то части твоего тела... и другим концом вы соединены с этим человеком очень прочно, пока, но вы уверенно знаете, что настало время прощаться. Пора идти вперед по своей дороге жизни и МЕНЯТЬСЯ. И возьмите ОСТРЫЙ нож или ножницы. И ОДНИМ ВЗМАХОМ или одним движением перерубите, перережьте эту СВЯЗЬ. Как бы вам БОЛЬНО при этом не было...

Попрощайтесь с этим человеком, поблагодарите его за все хорошее, что он для вас сделал. Он все делал, как мог, в силу своего понимания... и вы можете поместить его на платформу, на которой он станет удаляться от вас. Удаляться ДАЛЕКО от вас, пока... он не превратится в маленькую точку... не растает вдали, не растворится в дымке прошлого.

И посмотрите в другое зеркало, в зеркало напротив себя, в то зеркало, что находится в вашем Будущем. Где вы видите себя таким человеком, каким вы хотите быть на самом деле. Человеком, совершенно равнодушным к табачным изделиям, может быть, даже питающим к ним отвращение, как вам угодно, как вам хочется... Обратите внимание, как он выглядит, на его здоровый цвет лица, на его чистые зубы, на его ровное чистое дыхание...

И окружающие уже не отворачиваются от него, наоборот, им нравится общаться с этим человеком. У него чуткое обоняние... он радуется, что цветы — пахнут... по утрам ощущает приятную свежесть во рту... у него хорошее здоровье... он может многого достигнуть, многого добиться... Ему странно видеть, как другие люди что-то там поджигают... помещают в рот... а потом втягивают в свои легкие и выпускают ядовитый табачный дым.

И возьмите обрывок веревки... и вытяните ее, как резиновую... и присоединитесь к этому человеку, к какому-нибудь месту его тела... так, чтобы между вами была эта связь... **КРЕПКАЯ** связь между вами и этим человеком... и почувствуйте, как **НАДЕЖНА** и **ПРОЧНА** эта связь...

И вы можете сейчас взять очень много фотографий этого человека, и можете взлететь над своей дорогой жизни. Взлететь высоко, и с высоты птичьего полета **ЛЕГКО И СВОБОДНО** разбросать эти маленькие фотографии на свою дорогу жизни, так что они, как снежинки, они кружатся и медленно опускаются на дорогу жизни.

И каждая такая снежинка **РАСПУСКАЕТСЯ** как цветок, превращаясь в вас в вашем будущем... каждая снежинка, кружась и опускаясь на дорогу жизни, распускается подобно прекрасному цветку. И сколько бы лет вы ни прожили, вы всегда найдете этого человека на своей дороге жизни и встретитесь с ним, и это будете вы, вы в своем **БУДУЩЕМ**.

И когда вы там, в своем **БУДУЩЕМ**, то вы можете пожелать уже сейчас себе то, что считаете **ВАЖНЫМ** и **НУЖНЫМ**. Можете дать совет и оказать **ПОМОЩЬ**, потому что уже достигли поставленной цели.

Вернитесь в настоящее и посмотрите на этот образ еще раз... полюбуйтесь им... и встаньте... и подойдите к зеркалу... подойдите поближе, вплотную...

Шагните прямо в зеркало, пройдите сквозь него, подойдите к этому образу и обнимите его, растворитесь в нем... Станьте одним целым, почувствуйте себя этим человеком. И вы можете двигаться по Дороге Жизни вперед, совершая поступки, оказываясь в тех или иных ситуациях, сохраняя в себе все качества выбранного образа, ощущая себя этим человеком.

Ситуация «Улица»

Вы идете по улице, видите знакомых, с которыми вы раньше иногда курили, и сейчас они держат зажженные сигареты, а изо рта и ноздрей у них идет табачный дым. Вы проходите мимо них на некотором расстоянии... при вашем приближении они замолкают... и вы понимаете, что они говорили о вас... и, когда вы проходите мимо них... то один (одна) из них говорит другому (другой): — А ты знаешь, что он (она) сейчас совершенно не курит. А вы проходите мимо, слышите эти слова, и вам так приятно... так приятно это слышать... грудную клетку распирает от гордости и любви к себе... и вы мысленно отвечаете: «Да ты не знаешь и половины того, на что я способен (способна)!»

Ситуация «Просыпание»

Утро, вы у себя дома, вы лежите в постели, вы еще не проснулись. Ваши веки такие тяжелые... и вы ощущаете их тяжесть... и свое расслабленное тело... прикосновение постельного белья... и подушку под головой...

Вы еще не проснулись, вы только медленно начинаете просыпаться... и первая мысль, которая появляется в вашей голове, такая приятная, светлая и радостная: «Как хорошо, что я... больше не курю!»

Ситуация «Вечеринка»

Вы на какой-то вечеринке, какой-то праздник... и в вашем бокале что-то налито: шампанское или апельсиновый сок... или то, что вам нравится... И вам приятно здесь находиться, приятно и хорошо. И ваш сосед достает пачку с сигаретами, достает сигарету, помещает сигарету в рот, сжимает губами, поджигает ее... Запах табачного дыма... вы невольно отворачиваетесь. Неприятный запах... а ваш сосед протягивает вам сигарету... Вы смотрите на сигарету, и вам кажется, что она вся покрыта желто-зеленым гноем... и вы

*говорите вежливо, чтобы не обидеть этого человека...
вежливо, но очень решительно: — Нет, спасибо, я — не
курю!*

Завершение медитации «Дорога Жизни»

И будет замечательно и полезно, если вы прямо сейчас выберете пять наиболее типичных ситуаций в своей жизни, когда раньше вы курили и в которых вам придется находиться впредь. Эти ситуации пока представляют для вас некоторую опасность. И, помещая себя в каждую из ситуаций, посмотрите как бы фильм о себе, — но вы ведете себя в каждой ситуации как новая ЛИЧНОСТЬ. Это позволит вам иметь новые модели поведения на подсознательном уровне. И когда вы окажетесь в одной из таких ситуаций чуть позже, у вас будет готовая программа поведения, она будет автоматически запускаться.

Упражнение «Ситуация»

1. Напишите контексты (ситуации), где раньше ваше прошлое «Я» чаще всего курило, найдите 5 наиболее типичных.

Ситуация 1 _____

Ситуация 2 _____

Ситуация 3 _____

Ситуация 4 _____

Ситуация 5 _____

2. Вы выбираете ситуацию, где раньше вам было трудно не закурить.
3. Закрываете глаза.
4. Как можно лучше вживаетесь в образ, представляете себе детали обстановки, себя и окружающих, и ведете себя так, как способно ваше новое «Я».

5. И вы — побеждаете.

6. Открываете глаза.

7. Берете следующую ситуацию и переходите к шагу 3.

Двигайтесь медленно, пусть процесс займет у вас столько времени, сколько необходимо. Итак, пять разных ситуаций. Прodelайте! И каждый раз, открывая глаза, возвращайтесь с новой победой!

Танец жизни

Я порозовел и пополнел в лице,
Забыл и гриппы и кровать.
Граждане,
Вас интересует рецепт?
Открыть?
Или не открывать?

Граждане,
Вы утомились от ожидания,
Готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь, сообщаю:
Граждане,
Я сегодня бросил курить!

В. Маяковский

Если вы любите танцевать, если вы можете себе позволить радоваться жизни, — то следующее полезное упражнение вам понравится. В нем есть что-то шаманское. И вы можете соприкоснуться, прочувствовать шаманизм через тело. Вам предстоит создать три телесные метафоры в виде танца, а затем соединить их в один танец. Такой психологический прием позволяет общаться напрямую с бессознательным мозгом, который очень хорошо понимает язык метафор.

Упражнение «Танец Жизни»

1. Представьте себе свою Дорогу Жизни как линию на полу. Определите, где прошлое, где будущее и где — настоящее.
2. Положите три листа бумаги на полу по линии жизни, на расстоянии метра друг от друга. Первый лист — ваше прошлое (там вы раньше курили, год назад), напишите на нем — «Зависимость». Второй лист — ваше настоящее, и в нем вы безразличны к сигаретам, напишите на нем — «Свобода». Третий лист — ваше будущее, вы через несколько лет, и ваше здоровье стало крепким, напишите на нем — «Счастье».
3. Четвертый лист — место наблюдателя, положите лист бумаги вне линии, в метре от нее, напишите — «Наблюдатель».
4. Встаньте на место «Наблюдатель». Посмотрите на лист «Зависимость». Вспомните, как это было, когда вы были курильщиком. И как вы страдали, и как вы были недовольны этим. Вспомните об этом рабстве. Какая музыка соответствует этому месту?
5. Переместитесь на место первого листка. Начните ритмично исполнять танец «Зависимость». Пусть ваше тело покажет в танце, что такое зависимость и рабство от табака. Исполняйте танец в течение 20—30 секунд.
6. Вернитесь на место «Наблюдатель». Посмотрите на лист «Свобода». Там вы настоящий, который безразличен к сигаретам. У него есть твердые убеждения, и он способен быть безразличным. Какая музыка соответствует этому месту?
7. Переместитесь на место второго листка. Начните ритмично исполнять танец «Свобода». Пусть ваше тело покажет в танце, что такое свобода от табака. Исполняйте танец в течение 20—30 секунд.

8. Вернитесь на место «Наблюдатель». Посмотрите на лист «Счастье». Там вы «будущий», который уже забыл, что существуют сигареты. И он уже пожинает плоды полученной свободы в виде здоровья, крепкого сна, работоспособности и т.д. Какая музыка соответствует этому месту?
9. Переместитесь на место «Счастье». Начните ритмично исполнять танец «Счастье». Пусть все ваше тело радуется в танце этому счастью и этим плодам, которые дала свобода. Исполняйте в течение 20—30 секунд.
10. Вернитесь на место «Наблюдатель». Посмотрите на себя танцующего со стороны. Чтобы вы добавили в каждый танец?
11. Переместитесь на место первого листка и в танце динамично перемещайтесь от первого листка ко второму и к третьему, меняясь в процессе танца. Пусть танец продолжается несколько минут.
12. Соберите листки бумаги.

Настрой «Я люблю жизнь»

Настройтесь на монолог с самим собой, и пусть каждая прочитанная фраза становится для вас... ощущением. Каждая фраза становится. .. ощущением. Каждая фраза—ощущение. И это будет оказывать сильнейшее воздействие на ваш мозг, на ваше подсознание, на весь ваш организм, на каждую клеточку вашего тела. Важны не сами слова, а то, как вы представите себе все это... почувствуете.

Вы можете прочитать фразу вслух, только одну фразу, а затем несколько раз повторить ее про себя, прочувствовать. Это будет эффективно. Можно записать этот текст на магнитофон и прослушать его с закрытыми глазами. Это как молитва, только ваша собственная. Чтение настроя — это работа над собой, поэтому пропустите эти фразы через сердце, стараясь не столько понять их смысл, сколько представить и почувствовать. Идеально,

если вы выучите этот настрой наизусть и будете повторять его так часто, как только пожелаете. Вы можете переписать настрой несколько раз левой рукой. Вы можете читать его нараспев, выбрав ритм, например, можно постукивать по столу рукой.

«Я люблю жизнь»

Я сознательно и добровольно отказался от курения. Я знаю, что табачный дым ядовит.

Табачный дым содержит ядовитые вещества. Табачный дым отравляет клетки моего тела, сокращает мою жизнь и убивает меня.

Я хочу жить. Я хочу быть здоровым. Я хочу жить и быть здоровым. Я люблю жизнь. Я люблю себя. Я люблю свое тело.

Я люблю свои легкие, люблю свое сердце, люблю свои кровеносные сосуды. Я люблю каждую клеточку своего тела и хочу заботиться о них. Я хочу, чтобы каждая клеточка моего тела была здоровой и крепкой.

Табачный дым мне отвратителен... запах табачного дыма мне неприятен. Вкус табачного дыма мне неприятен. Мой организм плохо переносит действие табачного дыма.

Табачный дым вызывает спазмы в горле и кашель, как будто я вдохнул пары бензина, как будто мне в рот попала какая-то гадость.

Моя иммунная система восстанавливается. Клеточки моего тела очищаются от табачного дыма. Каждая клеточка очищается от вредных веществ.

Крепнет и растет отвращение к табачному дыму. Я знаю, курить вредно! Мне нельзя курить! Я могу умереть! Это опасно... опасно! Нельзя!

Мне безразличны сигареты. Я свободен от табачного дыма... свободен!

Я опять победил!

Гражданская казнь привычки

Электрик ответил не сразу. Медленно вынул изо рта папироску, скомкал и негромко сказал:

— Я больше не курю. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки.

Н. Островский

Сломайте сигарету

Мне хочется как-то красиво закончить наше общение. Вам еще, быть может, не поздно вернуться к старой привычке... Хотите вернуться? — Тогда не вздумайте читать дальше! Зачем вам менять свою жизнь и дышать ароматом жизни? Если же решение ваше окончательное, то вас ждет последняя процедура.

В XVIII и XIX веках в России для позорного наказания лиц дворянского происхождения, которые совершили преступление против отечества, или царя, или какое-либо другое преступление, несовместимое со званием дворянина, использовалась гражданская казнь. Осужденного привязывали к столбу или ставили на колени, и над его головой ломали надпиленную шпагу, и это было символом лишения его всех прав состояния: чинов, собственности, сословных привилегий, родительских и других. И это было нечто, чего нельзя было уже вернуть никогда.

Вы выполнили уже много разных по сложности упражнений, вы смогли пройти длинный путь, и теперь последнее упражнение. Оно как Рубикон, перейдя который, нет возврата назад. Пусть упражнение станет ритуалом погребения привычки «курение».

Упражнение «Гражданская казнь»

1. Посмотрите на сигарету, что лежит у ваших ног, возьмите ее осторожно пальцами, большим и указательным...

осторожнее... представьте, она вся покрыта желто-зеленым гноем...

2. Встаньте.
3. Сломайте сигарету, скомкайте ее!
4. Бросьте обломки сигареты в пепельницу, или на пол, или в мусорное ведро.
5. Скажите вслух, эмоционально, от всего сердца: «Я больше— НЕ курю!»

Проводы в жизнь

— С тех пор как мы познакомились, — говорит кавалер своей даме, — я больше не ем, не пью и не курю.

— Боже, неужели так сильно ваше чувство? — спрашивает она.

— Да нет, просто денег совсем не остается.

Когда провожают в дальнюю дорогу, принято говорить какие-то очень важные слова, давать советы, которые могут пригодиться путнику. Позвольте и мне сделать несколько напутственных замечаний.

НИКОГДА не говорите слов: «Я бросил курить».

Во-первых, это неправда, вы не бросали курить, вы стали **ЛИЧНОСТЬЮ**, которой безразличны сигареты. А это существенная разница. Тот человек, курящий, кем вы когда-то были, остался в Прошлом, там... где-то далеко позади, за вашей спиной. И вы уже прошли достаточно по дороге жизни, чтобы считать себя свободным от этой привычки, в плену которой вы находились так много времени. Но все это... в прошлом.

Во-вторых, произнося такие слова, вы оскорбляете в замаскированной форме окружающих вас курильщиков, вы бросаете им вызов: «Вот, мол, какой я фрукт, у меня крепкая воля, я смог бросить курить, а вы все — слабаки!». Высказывание будет воспринято их подсознанием как оскорбление, как вызов, как

агрессия, вы, таким образом, создаете для них стрессовую ситуацию. Вполне подходящим выходом из стресса было бы ваше поражение.

Такое высказывание — одна из основных причин, почему наши друзья пытаются угостить нас сигаретой. Они пытаются убедиться в непобедимости «зла», они не верят вашему избавлению, потому что не верят себе, не верят, что смогут сами когда-нибудь избавиться от зависимости. Скажите им скромно и со вкусом: «Я — не курю!» — так звучит гораздо точнее и красивее.

Сломать можно все

Мужики вышли на опушку леса. Смотрят — лесопилка. Подошли, рассмотрели со всех сторон, все как положено, пилорама, две кнопочки: черная и красная. Нажали на черную кнопочку, пилорама заработала.

— Ну ни фига себе! — удивились мужики. Взяли доску, положили. Пила перепилила доску.

— Ну ни фига себе! — взяли бревно, подсунули, так она и бревно перепилила.

— Ну ни фига себе! — удивились мужики еще больше. Притащили кряжистый пень. Пила с трудом, с напряжением, но и пень одолела.

— Ну ни фига себе! — мужики почесали в затылке. Взяли металлический лом, сунули—пила взвизгнула и сломалась.

— То-то же! — обрадовались мужики.

Рано утром в дверь моей квартиры позвонили. На пороге стоял мужчина, он поздоровался со мной, назвал меня по имени и отчеству, извинился и сказал, что 14 лет назад прошел у меня тренинг «Брось курить сейчас». Последние три года он снова курит, хотел бы получить от меня помощь, т.к. абсолютно верит именно моей методике и мне лично.

Начало было подкупающим, льстило мне, и я согласился его принять через два дня. То, что он рассказал мне, меня удивило. Более 10 лет он был равнодушен к сигаретам. Как он объяснил, расстался с привычкой легко и свободно, после тренинга было устойчивое безразличие. У него прибавилось здоровья, он стал

меньше болеть. Стала лучше память. И все было так хорошо, пока он не сменил работу.

Мужчина стал заниматься лесным бизнесом. Ездил в тайгу. И там, общаясь с мужиками, выпивал и пробовал закурить. Несколько раз у него ничего не получилось. «Ну ни фига себе!» — говорил он себе. И пытался снова, преодолевая отвращение и сильное головокружение. И сумел-таки сломать безразличие, научил свою иммунную систему отключаться от контроля поступающих ядов. То-то же!

Теперь он выкуривает 50—60 сигарет в день. И здоровье его оставляет желать лучшего. И надеется, что я снова ему помогу. На мой вопрос, зачем он обучался по-новому курить, ответ был простой и банальный: по глупости.

Вот так! По глупости начинают курить. Некоторые убивают себя сразу, голову в петлю или пулю в лоб, — и все. А другие растягивают это удовольствие на годы, прибегая к отравляющим веществам типа табачного дыма. Глупый человек имеет право употреблять табачные консервы в любом количестве.

Берегите новую привычку

Как хорошо известно, построить храм намного труднее, чем разрушить его. Хочется надеяться, что вы достаточно умны и не будете пробовать на прочность новую привычку поведения просто так, из любопытства, первые 3—4 недели. Представьте, вы идете по улице мимо окрашенного забора и видите прикрепленную бумажку с надписью: ОСТОРОЖНО, ОКРАШЕНО!

Что вы будете делать? Потрогаете пальцем и испачкаете руку или мысленно поблагодарите человека, предупредившего вас об опасности? А ведь как много людей пачкают свои пальцы! Если только специально задаться целью что-нибудь разрушить, то, конечно, можно разрушить и сказать: «То-то же!» Будьте умными! Берегите то, что получили. Уважайте этот дар, эту свою уникальную способность защищать свой организм от табачных ядов.

— Я в отчаянии! Помогите, доктор! Мой муж пускает колечки дыма.

— Ну и что? Какая ерунда. Я тоже так умею.

— Может быть, и ерунда, но мой муж не курит.

Скоро вы закроете эту книгу, и у многих из вас вообще не будет больше проблем, новая привычка будет становиться день ото дня сильнее, а старая слабеть, засыхать и вянуть как растение, которое не поливают. Вы всегда будете находиться в новом состоянии.

Вас приятно удивит, когда через некоторое время вы осознаете, что перестали обращать внимание, какие сигареты продаются в киосках и сколько они стоят. На всякий случай вы должны помнить, что в течение 3—4 недель вам следует поухаживать за новой привычкой, как за маленьким ребенком. Через четыре недели, для многих гораздо раньше, новая привычка уже сможет постоять за себя. Процесс станет необратимым, разве что вы заново не станете обучаться «курить» и разрушать новую программу поведения, но это уже ваше право решать, что вы хотите от этой жизни.

Но что делать, если вдруг, в какой-то момент, в эти три недели включится старая привычка? Главное здесь — сохранить спокойствие и уверенность.

Клиент встретился со мной на следующий день после группового сеанса и стал жаловаться:

— Вчера я был у вас. Все было замечательно, но сегодня утром я выпил кофе и мне снова хочется курить.

Я вспомнил его, у него все хорошо вчера получилось, но он был невнимателен к моим последним инструкциям.

— А ты помнишь, где ты сидел? — спрашиваю его.

— Да... в том кресле, что справа.

— Вспомни, кто сидел рядом с тобой?

— Помню, женщина.

— Помнишь ли ты, какая музыка была на сеансе?

— Да, помню, приятная и расслабляющая музыка.

— А какого цвета у меня были ботинки?

— Черного цвета, — отвечает после некоторой паузы.

— Хорошо, а сейчас тебе хочется курить? Проверь свои ощущения.

— Нет! — и он сильно удивился.

Три надежных способа

Первые 3—4 недели следует поухаживать за новой привычкой. Это новая часть вашей личности. Берегите ее и лелейте, как маленького ребенка, она быстро подрастет и будет сама вас оберегать. И у вас есть несколько надежных и простых способов, как быстро переключить свой мозг на новую программу поведения. Волевые усилия здесь не потребуются.

Вы уже знаете, что можете меняться, что от ваших мыслей зависит состояние восприятия и что сами мысли состоят из образов и звуков, которыми можно управлять самостоятельно. И если вы в какой-то момент вдруг почувствуете искушение (включится старая программа поведения), то спокойно и уверенно воспользуйтесь одним из способов включения новой программы поведения (или всеми) и защитите свою новую часть личности. Легонечко стукнете молоточком, как сделал физик Вуд, и все получится. Итак, у вас есть три надежных способа включить новую программу поведения, включить ее быстро и легко:

1. Возьмите в руки эту книжечку, полистайте ее или вспомните, как вы ее читали и как это вам помогло, что вы чувствовали, — и новое состояние возвратится к вам.
2. Походите и подышите, как вы делали ранее: «КУРИТЬ — ДЕРЬМО».
3. У вас есть маленькая «фотография» вашего идеального «Я», которое БЕЗРАЗЛИЧНО к сигаретам. Возьмите ее, поместите рядом с собой и справа, закройте глаза, мгновенно распустите ее, откройте глаза и скажите эмоционально вслух:

— *Табачный дым — ГАДОСТЬ!*

Часть IV

КУРЕНИЕ И СТРОЙНОСТЬ



Сохраните стройную фигуру

Для некоторых людей, которые перестали курить, серьезной проблемой является сохранение прежнего веса тела. Ошибочно полагая, что аппетит связан с потребностью организма, они начинают больше есть. И, как следствие, возникает избыточный вес. В основе переедания лежит незнание законов питания и многочисленные привычки, а также убеждения, которые их поддерживают. Простые и эффективные стратегии помогут

вам сохранить (приобрести) стройность.

Курение и питание

С табачным дымом в организм курящего человека попадают ядовитые вещества, а продукты питания помогают частично ликвидировать причиняемый вред. Сделайте свое меню интересным и разнообразным. Известно, что богатая витаминами пища полезна! Съедайте больше овощей. Их можно хорошо и вкусно приготовить! Рецепты блюд можно найти в иллюстрированных журналах, поваренных книгах, на сайтах Интернета. Последовательно увеличивайте долю овощей и фруктов в вашем рационе питания.

Еще не ставший сильным голод можно утолить всего одним яблоком. Это намного полезнее для здоровья, чем какой-нибудь бутерброд с колбасой. Яблоко содержит некоторые очень полезные вещества для здоровья. Помидоры — важное средство профилактики рака. Ежедневно съедайте два помидора. Употребляйте в пищу больше сырых овощей, а другие продукты старайтесь подвергать как можно более щадящей и непродолжительной обработке. У курильщиков бывает дефицит витамина С. Достаточно 100 г свежей петрушки, чтобы удовлетворить дневную потребность в витамине С.

Для бывших курильщиков рекомендуется, особенно в первое время, как можно чаще использовать в пищу баклажаны. Выяснилось, что баклажаны содержат некоторое количество никотина. Именно баклажаны в переходный период (3—4 недели) помогут вам восполнить недостаток никотина в организме.

Вместо сигареты — баклажан!

Две стратегии питания

— Дорогая, куда вы несете торт?

— Хочу подарить его секретарше моего мужа.

— Что, у нее день рождения?

— Нет. У нее слишком стройная фигура.

Есть две основные стратегии питания: ориентация на АППЕТИТ и ориентация на ГОЛОД. Аппетит — удовольствие, голод — потребность. Это разные стратегии, противоположности, если хотите. Если вы по-настоящему голодны, у вас есть потребность, то и корочка черного хлеба будет съедена с аппетитом. Но аппетит на многие продукты никак не связан с чувством голода. Например, аппетит на алкогольные напитки, на табачные изделия, на соленую пищу, на мороженое, на шоколадные конфеты.

Хохла на таможне спрашивают:

— Наркотики есть?

— Есть, — признается хохол.

Обыскали все вещи—ничего нет.

— А где же наркотики? — спрашивают.

— А это,—хохол показывает на сало, — я от него балдею.

Многие забыли настоящее чувство голода, поэтому у них существует проблема переедания. А чувство голода начинается всегда с некоторого ощущения во рту, именно там начинается первичная обработка пищи. И голод не абстрактен, он всегда возникает на вполне определенные продукты питания. Сначала ощущение голода, затем возникает образ пищи, вполне конкретной, а затем на уровне сознания появляется мысль, например: «Мне хочется яблок».

Если организму требуется железо, а в яблоках его много, чтобы удовлетворить эту потребность, возникает образ яблок, это подсказка вашему сознанию что вы должны съесть. Если вы будете при этом есть колбасу, чтобы удовлетворить потребности организма в железе, то вам потребуется съесть много этой колбасы, потому что там мало железа. А потребность в железе вполне определенная.

Люди, которые по-настоящему умны в отношении питания, всегда слушают чувство голода, умеют распознавать его сигналы,

следуют ему. Поэтому они съедают то, что им нужно в данный момент. И столько, сколько необходимо, пока чувство голода не будет удовлетворено. Когда вам хочется пить, то это всегда определенное чувство в горле, это чувство вам знакомо. Нечто подобное происходит; когда чувство голода появляется и на другие продукты питания.

Правильное питание—это способность
ощущать сигналы чувства голода и
правильно их интерпретировать.

Стратегия аппетита

1. Вижу продукт (можно в воображении).
2. Вспоминаю вкус продукта, запах.
3. Появляется ЖЕЛАНИЕ (аппетит).
4. Ем до тех пор, пока сохраняется аппетит.

Если мы будем выбирать стратегию с ориентацией на аппетит, то пища должна быть такой, чтобы через различные сенсорные каналы возбуждать желание быть съеденной как можно в большем количестве. Пища как бы кричит: «СЪЕШЬ МЕНЯ», она так красиво выглядит, так нарядно, как женщина, внешний вид которой говорит мужчине: «ВОЗЬМИ МЕНЯ». Она благоухает приятными запахами, что искушает попробовать ее, а ее вкусовые качества за счет специй подобраны таким образом, чтобы пощекотать и этот сенсорный канал.

Продукты раскручиваются с помощью рекламы, телевизионные клипы погружают вас в мир сказочных ощущений или вбивают в ваш подсознательный мозг «гвозди»: «Не тормози — сникерсни». Дружба с аппетитом приводит к избыточному весу, появляются болезни. Конечно, не сразу, но ведь и дети рождаются не за один день. Фраза: «Я уже так наелся, что не могу на это уже смотреть», — часто произносится любителями вкусно поесть.

Стратегия голода

1. Ощущаю чувство голода.
2. В голове возникают мысли об определенных продуктах.
3. Съедаю ровно столько, пока сохраняется чувство голода.

Стратегия с ориентацией на чувство голода, на потребность организма, диаметрально противоположная стратегии аппетита. И критерии к пище здесь другие. Конечно, важно, чтобы пища имела приятный, съедобный вид, чтобы запах был приятным, чтобы вкус был приятным. Все остальное не так важно. Пища должна быть необходимой и полезной в момент ее потребления.

Чувство голода может быть само по себе приятным ощущением, если вы научитесь его уважать и понимать. Мысль о том, что вы голодны, может быть очень приятной. Если вы осознаете, что в данный момент сжигается ваш жир. Нет оснований для паники. Вы живете в цивилизованном мире, у вас есть холодильник, вы всегда сможете его открыть. Ситуация совершенно другая, чем если вы окажетесь после кораблекрушения в открытом море в резиновой лодке и без запасов пищи. Чувство голода является полезной подсказкой для вас, что ваше тело нуждается в принятии пищи, вполне определенной. И важно правильно определить, какой именно пищей его следует накормить. Чувство голода — вполне определенное ощущение во рту.

Стратегии рационального питания

Далее вы познакомитесь с правилом кастрюльки, простым и доступным средством для правильного питания и защиты от переедания. Мое изобретение. Забудьте о диетах! Ешьте ВСЕ, но ВСЕГДА используйте «ПРАВИЛО КАСТРЮЛЬКИ»!

Правило кастрюльки

Если НЕЛЬЗЯ съесть СМЕСЬ продуктов, то их нельзя ЕСТЬ по отдельности СРАЗУ за один прием пищи.

Именно так формулируется правило кастрюльки. Действительно, когда повар готовит в кастрюле обед из различных продуктов, он постоянно проделявает мысленный эксперимент на съедобность пищи.

1. То, что я сейчас собираюсь положить, будет ли это сочетаться с тем, что уже находится в кастрюле?
2. Если да, то сколько следует положить и когда, чтобы получилось что-нибудь вкусное?

Если его мозг считает после проверки, что эта компонента ухудшит вкусовые качества, то она бракуется. То, что он готовит, должно быть съедобно. Это понятно. Вряд ли вы найдете такую хозяйку, которая будет закладывать продукты в кастрюлю, исходя только из их стоимости или из того, что каждый из них ей нравится по вкусовым ощущениям. Она проделявает в своей голове эксперимент по смешиванию продуктов и проверке полученной смеси на съедобность. Такое поведение соответствует правилу кастрюльки. Думайте о своем желудке, как о кастрюльке, и вы будете здоровы и стройны.

Прежде чем пообедать, вы определяете продукты которые вы собираетесь съесть за один прием. После этого проделяваете мысленный эксперимент, смешиваете продукты и задаете себе важный вопрос: «Съедобна ли смесь?» И если ответ утвердительный, то, как говорится, с Богом, ешьте на здоровье. Рассмотрим более подробно по шагам алгоритм правила кастрюльки.

Алгоритм «Правило кастрюльки»

1. Проверьте, есть ли у вас чувство настоящего ГОЛОДА. Если нет такого чувства, то перейдите к шагу 9.

2. Подумайте о продуктах, которые вы можете съесть. На этом шаге вы можете руководствоваться своими знаниями о полезности и калорийности продуктов. Составьте список таких продуктов:

3. Выберите основной продукт, который вы собираетесь съесть. Мысленно проверьте, действительно ли вы получите удовольствие и пользу от этого продукта в своем
4. желудке, переваривая его в течение ближайших 2—3 часов.

Если выбор неудачный, то вычеркните продукт из списка и вернитесь к шагу 3.

5. Выберите следующий продукт, который вам хотелось бы съесть. При этом проделайте мысленный эксперимент: смешайте этот продукт и предыдущие, пропустив их мысленно через мясорубку. Спросите себя: «Можно ли это есть? Это съедобно?»
6. Если нет, то данный продукт вам не подходит. Вычеркните его из списка.
7. Если есть нерассмотренные продукты в списке, то вернитесь к шагу 5.
8. Можете есть выбранные продукты в любой последовательности, пока ощущаете голод.
9. Конец трапезе.

Проще раздельного питания

Анна: Это похоже на систему раздельного питания американского диетолога Герберта Шелтона, только гораздо проще и понятнее.

П.: Совершенно верно, сходство есть, и хорошо, что ты это заметила. Но есть и некоторые существенные различия. Раздельное питание — более строгая система и требует больше специальных знаний.

Пользоваться раздельным питанием сложнее в нашей культуре. Вы должны иметь таблицу совместимости продуктов перед собой, постоянно вычислять, где белки, а где углеводы. Я так пробовал, и мне быстро это надоело. Ходишь и как компьютер все что-то вычисляешь. При раздельном питании мы рационально думаем и выбираем наиболее сочетаемые продукты с точки зрения самой теории.

А при использовании правила кастрюльки мы полностью полагаемся на свои органы чувств. Доверяем своей сенсорной системе. Проверяем будущий набор продуктов на съедобность

мысленным экспериментом. Так же, как это делают животные, например, кошка.

Анна: Тогда от раздельного питания можно вообще отказаться? **П.:** Как говорится, один ум хорошо, а два лучше.

У нас есть ум сознательный и ум бессознательный. Когда вы используете раздельное питание, то вы рациональны и ориентируетесь на правильные знания. А когда вы используете правило кастрюльки, то вы доверяете своим чувствам, и ваша сенсорная система сама определяет пригодность сочетания продуктов для вашего организма. Как вы убедились, при такой стратегии питания трудно переест. Количество продуктов сокращается за один прием пищи. Питание становится более правильным. Правило кастрюльки надежно вас защищает от переедания, а, следовательно, позволяет вам сохранить стройную фигуру.

Упражнение «Меню на день»

Составьте меню на день, применяя правило кастрюльки, предполагая, что вы будете голодны.

Завтрак: _____

Обед: _____

Ужин:

Устранение зависимости

Для ослабления зависимости к «вредному» продукту вы можете воспользоваться следующим упражнением и проделать это так же, как вы вызывали ранее отвращение к сигаретам. Предварительно прочитайте инструкцию по выполнению.

1. Создайте первую картину «ПРОДУКТ», поместив на нее тот продукт, к которому у вас есть зависимость.

- 2.
- 3.
4. Создайте мысленно на расстоянии 5—7 метров от себя картинку «ОТВРАЩЕНИЕ» с продуктом или веществом, к которому вы испытываете достаточно сильное отвращение.
5. Закройте глаза. Поместите первую картину «ПРОДУКТ», совсем близко перед собой, на расстоянии 30—40 сантиметров.
6. Поместите вторую картинку «ОТВРАЩЕНИЕ» сразу за первой, близко к ней. Эту картину не видно, вы просто знаете, что она находится сразу за первой картиной.
7. Сделайте на первой картине, которую продолжаете созерцать, небольшую дырочку в центре, маленькое отверстие, через которое можно видеть фрагмент второй картины.
8. Закройте глаза. Внутренним взором вы видите первую картину и маленькое отверстие в ней.
9. Быстро распахните отверстие и закройте, так что первая картина «ОТВРАЩЕНИЕ» займет место первой на 1—2 секунды.
10. Откройте глаза.
11. Выполните пункты с 3-го по 8-й данного алгоритма 10—12 раз.

Проверьте мысленно себя, как воспринимается сейчас продукт. Если зависимость еще присутствует, то вам следует вернуться к пункту 2 данного алгоритма и более тщательно подобрать продукт или более тщательно проделать шаги с 3-го по 8-й.

Стратегия «Умная кошка»

Основная идея предлагаемой стратегии заключается в ориентации на чувство голода и в выборе наилучшего продукта из имеющихся продуктов в данный момент [2]. Такой стратегии придерживаются те люди, стройность которых не может не вызывать восхищения.

Чтобы лучше понять саму идею, давайте проделаем мысленный эксперимент с кошкой, которая сама по себе. Что касается употребления пищи, то ее поведение безупречно, если только хозяева не развратили ее. Известно, что некоторые правители, опасаясь, что пища может быть отравленной, проверяли ее на съедобность, предлагая ту же самую пищу сначала своей любимой кошке.

П.: Итак, у нас есть кошка, которая сама по себе.

Николай: Философия, это когда ищут несуществующую кошку в темной комнате.

П.: Что же, значит, пофилософствуем. У каждого из вас сейчас будет существующая кошка в его воображении, но не существующая в комнате. Представьте себе такую виртуальную голодную кошку здесь на полу. Она требовательно мяукает и просит есть. Прделаем такой мысленный эксперимент. Положим на пол различные продукты, которые кошка может съесть. Пусть это будут колбаса, мясо, молоко, рыба, сметана. Вопрос ко всем: «Как будет вести себя кошка?»

Николай: Она съест рыбу.

П.: Почему только рыбу? У нее есть выбор.

Анна: Она сначала все понюхает, а потом съест то, что ей понравилось.

П.: Принимается, понюхает, а потом съест то, что ей понравилось. А как кошка знает, что ей понравилось? Как она это запомнила?

Анна: Ну запомнила, и все.

П.: Запомнила, легко сказать. А как запомнила? А помнит она в каждый момент только то, что ей больше всего

понравилось из рассмотренных ранее в списке предлагаемых продуктов.

Точно так же поступают и те люди, которые на первый взгляд всеядны. Они поступают, как наша виртуальная кошка, всегда выбирают наилучшее из того, что есть в данный момент. А критерием отбора является не стоимость пищи или ее вкусовые качества, а полезность, и эти люди ориентируются на собственные ощущения, т.е. на сигналы своего тела, доверяют этим сигналам.

Такой человек постоянно сравнивает те ощущения, что у него есть на данный момент, с теми, что у него будут. Это своеобразное планирование, встроенная способность. Таким образом, мы имеем вполне определенную структуру рационального питания, которую можем записать в виде алгоритма «Умная кошка».

Алгоритм «Умная кошка»

1. Пусть вы будете, действительно, голодны, и у вас будет выбор в продуктах. Представьте себе, что вы сидите за столом, где разная пища. Пусть ваш выбор будет из 5—6 продуктов (блюд). Запишите их.

2. Спросите себя:

«Как у меня возникает желание поесть?» «Что я при

этом вижу?» «Что я слышу?» «Что я чувствую?»

«Какие это ощущения и где в теле они проявляются?» «О чем я думаю?»

«Что именно убеждает меня, что это чувство голода?»

174

3. Остановите свой выбор на каком-нибудь одном продукте.

4. Представьте его себе: как он выглядит, какой он имеет запах, какой у него вкус? Представьте себе, какие ощущения будут в вашем желудке в течение нескольких часов.
5. Если новое ощущение лучше предыдущего, то запомните продукт как один из возможных.
6. Представьте себе теперь другой продукт из списка.
7. Выполните шаги 3 и 4.
8. Сравните ощущение от этого продукта с ощущением от продукта, что вы запомнили ранее. Держите в уме образ того продукта, который более приятен.
9. Повторяйте шаги с 6-го по 8-й до тех пор, пока остаются продукты из списка, которые вы еще не анализировали.
10. Выберите (подчеркните) тот продукт, что вы выбрали окончательно (наиболее приятный).
11. Теперь представьте (или съешьте реально), что вы съедаете выбранный продукт. Получите удовольствие от вкуса пищи и правильного выбора.

Если вы желаете добавить в прием пищи еще один продукт из списка, то воспользуйтесь правилом кастрюльки.

Упражнение «Выбор»

Выполните мысленно алгоритм «Умная кошка» по шагам для следующих блюд:

Рисовая каша с маслом.
Салат из свежих огурцов.
Отварная рыба с зеленым горошком.
Салат из моркови с яблоками и изюмом.
Тушеная фасоль.

Яблоки и 100 граммов очищенных грецких орехов.

Поведение в гостях

Некоторые трудности могут возникнуть в гостях. Хозяйка радушно угощает вас разными блюдами, и прямой отказ от них может обидеть ее. Это, конечно, пока ее проблемы, но, возможно, со временем вам захочется вновь оказаться среди приглашенных гостей. И тогда проблемы будут уже у вас.

На банкете толстушка уже отрывивает, но продолжает есть.

Рядом манекенщица вилкой меланхолично ковыряет в тарелке.

Толстушка:

— А что это вы ничего не едите?

Манекенщица:

— А я ем, когда мне хочется.

— Это как скотина, что ли?

В гостях трудно быть на 100% «умной кошкой», но это не означает, что вы должны быть на 100% «свиньей». Вы можете попробовать кусочек торта и ограничиться этим. Такое положение устроит хозяйку, так как даст вам возможность похвалить ее за выдающиеся кулинарные способности.

Воспользуйтесь сначала алгоритмом умной кошки, а затем добавляйте продукты, используйте правило кастрюльки. Это позволит вам выбрать один основной продукт питания и присовокупить к нему остальные продукты. Вы НЕ обязаны съедать самый большой кусок и просить еще добавки, даже если вас уговаривает хозяйка.

Упражнение «В гостях»

Представьте себя в гостях у кого-нибудь из своих знакомых и, мысленно проиграв ситуацию, запишите, какие продукты вы там употребили. Используйте алгоритмы «Умная кошка» и «Правило кастрюльки».

В ресторане

Мужчина, увидев астрономические цены в ресторанном меню, спрашивает свою даму:

— И что же хочет заказать моя толстушка?

Если вы в ресторане, то здесь ситуация не менее сложная. Ресторан отражает определенную культуру питания. И вы сталкиваетесь с убеждениями и ценностями, присущими ресторанной культуре. Какова ваша цель посещения ресторана? Если ваша цель познакомиться с кухней, насладиться вкусовыми ощущениями, усладить свой аппетит, напиться, — то в ресторане это можно сделать как нигде лучше всего.

Если ваша цель: правильно питаться, чтобы иметь здоровое и стройное тело, — то у вас есть две эффективные стратегии: «Правило кастрюльки» и «Умная кошка». Конечно, официант и соседи за столом могут очень удивиться вашему заказу. Вы платите деньги в ресторане не за то, чтобы удовлетворять чьи-то интересы.

Упражнение «В ресторане»

Совершите мысленно экскурсию сейчас в ресторан и запишите, какую пищу вы ели, используя стратегию «Умная кошка» и «Правило кастрюльки». Поскольку посещение ресторана происходит виртуально, то виртуальные деньги можете тратить в любом количестве.

— Еда самая несправедливая вещь на свете, — жалуется одна дама своей подруге.

— Почему же?

— Потому что кусок пирога я держу во рту максимально две минуты, в желудке — три-четыре часа, зато на бедрах он держится ужасно долго!

Как много нужно съесть, чтобы этого было достаточно? Есть ли необходимость доедать все, чтобы на тарелке было чисто?

Как много нужно съесть пищи

Многие об этом просто не задумываются. Как-то само собой разумеется, что съесть нужно все, что у вас на тарелке. Иногда за этим стоит просто жадность, бывает жаль уплаченных денег, жаль себя, что вас будет пилить жена, если не все съедите. Следующий алгоритм позволит вам вовремя остановиться.

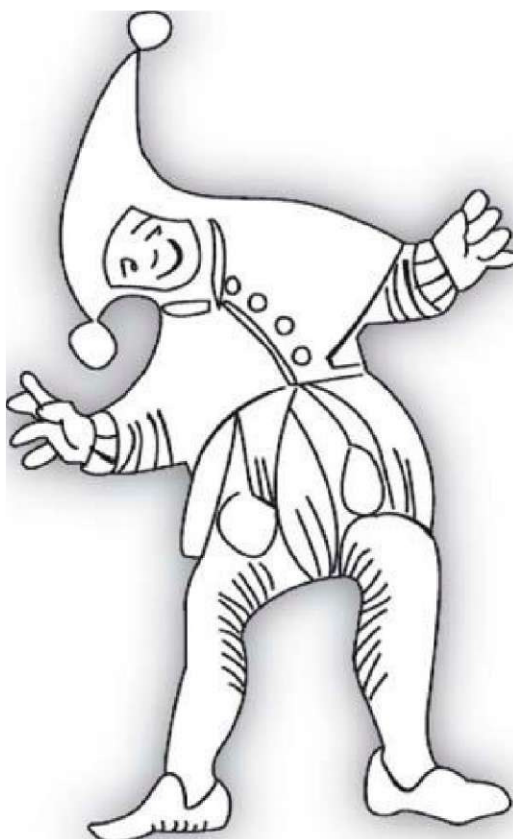
Алгоритм «Утоление голода»

1. Что вы ощущаете в своем теле?
2. Это чувство Голода или Аппетита?
3. Если это Аппетит, то уверенно перейдите к шагу 6.
4. Съешьте кусочек той пищи, к которой вы голодны (пользуйтесь алгоритмом кошки и правилом кастрюльки).
5. Перейдите к шагу 1.
6. Конец трапезе.

Часть V

ЮМОР О КУРИЛЬЩИКАХ

Расставайтесь с прошлым — смеясь



Крепкие фразы

Ее поцелуй напоминал глоток теплой водки, которой прополоскали пепельницу.

+

Наша сексуальная жизнь с ней была такой бурной, что после сношений даже соседи закуривали.

+

Дул такой сильный ветер, что сигареты выворачивало вместе с зубами.

+

Дед Козьма крутит козью ножку. Коза кричит.

+

Бросил курить сам — брось курить и другому.

+

Требуется работник для присмотра за быком, который не пьет и не курит.

+

Капля никотина убивает пять минут рабочего времени.

+

Доказано, что курение — одна из главных причин статистики.

+

Трубка дает умному человеку возможность подумать, а дураку — подержать что-то во рту.

+

Отвыкнуть от НЕ курения довольно легко.

+

Бросить курить легче сегодня, чем завтра.

+

Как выпьешь, кажется, что бросишь курить.

+

Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь.

+

Отчеты медиков еще никого не заставили бросить курить, но многим испортили удовольствие от курения.

+

Огонек сигареты — красный свет на пути в большой спорт.

+

Сначала Бог создал мужчину. Потом создал женщину. Потом

Богу стало жалко мужчину, и он дал ему табак.

+

Елизавета I говорит Уолтеру Райли, который привез табак из Америки:

— Я видела многих мужчин, обративших свое золото в дым, но вы первый, кто обратил дым в золото.

+

Я взял себе за правило никогда не курить больше одной сигареты одновременно.

+

Получить хотите кайф? — Покурите Гербалайф!

+

Я взял себе за правило никогда не курить во сне и никогда не воздерживаться от курения, когда я не сплю.

+

Марк Твен:

— Нет ничего легче, чем бросить курить, — я уже раз сто бросал.

Бездымные анекдоты

Абстрактность

Лежит кирпич на солнышке, греется. По небу летят гуси. Гуси:

— Эй, Кирпич, летим с нами на юг! А кирпич взял и закурил.

+

А вот старинный русский способ охоты на зайцев. Выходит мужик в чисто поле, кладет посреди поля кирпич, сыплет на него табаку. Уходит. Приходит заяц, нюхает табак, чихает, бьется головой о кирпич, падает. Приходит мужик, собирает зайцев.

+

Сосед спрашивает соседа:

— Твой сын курит? — Нет.

— А корова курит?

— Нет.

— Значит, твой сарай горит.

+

Пошел мужчина с собакой на рыбалку, сделал прорубь, сидит с удочкой. Вдруг из лунки выныривает корова.

— Мужик, дай закурить! — Он дает.

— А прикурить? — Дает.

—
—
—

— Спасибо, — и корова ныряет обратно. Изумленный мужчина, открыв рот, смотрит на собаку.

Собака:

— А что я? Я сама обалдела!

+

Разговор:

— У вас сигарета потухла!

— Да нет, это я через фильтр дышу...

+

Киллер Петров никогда не покупал сигареты: стрелять—так стрелять!

+

— Слышь, извозчик, — дай закурить!

— Не дам! Капля никотина убивает лошадь...

— Да ты проснись, глаза-то протри... Я же не лошадь, я конь у тебя!

+

— А это что за книга «10 пачек сигарет»?

— Это Блок.

+

— А почему ведра с противопожарных щитов с острым дном?

— Это чтобы пожарники, бегая с этими ведрами туда-сюда, не останавливались перекурить!

+

Сидит мужик на пеньке. Курит. Подходит к нему лошадь и говорит:

— Мужик! Ты что делаешь?! У тебя печень сгниет, сердце остановится, ты же умрешь! Брось косяк на фиг!

Мужик послушал лошадь и косяк бросил. Встал и пошел прочь. Идет и думает:

«А чего, собственно, я эту лошадь послушал? Может, она шнит? Нет, лучше вернусь назад, докурю».

Приходит мужик к пеньку, а на нем уже медведь сидит и косяк тот курит. Мужик медведю и говорит:

—Ты что делаешь?! У тебя печень сгниет, сердце остановится, ты же умрешь! Брось косяк на фиг! А медведь отвечает:

— А это тебе что, лошадь сказала? Так она гонит...

+

Два приятеля возвращаются с вечеринки. Хозяин дома пытается открыть дверь сигаретой:

—Этим открыть трудно,—говорит другой,—это же сигарета.

— Черт возьми, неужели я выкурил ключ.

+

Человек вошел в кабинет психиатра и стал набивать нос табаком.

— М-да, — сказал психиатр, — вы попали куда надо.

— У вас что, есть спички?

Армия

Едут товарищ Сухов и Сайд по пустыне.

— Сайд, дай закурить.

— Так нет сигарет, товарищ Сухов.

— Как нет, только утром пачку брали. —Стреляли...

+

Призывнику задают вопрос:

— Вы хорошо стреляете?

— Сигареты — отлично, из автомата—хуже.

+

— А у вас сигареты не будет?

— Спасибо, у меня есть.

— Стой, стрелять буду! —Стою!

— Стреляю. Сигаретки не найдется?

+

Штирлиц стрелял с двух рук... С одной МагГЪого, с другой Сате1...

+

1942-й год. У берегов фашистской Германии взрывается танкер. На берег выползает советский разведчик Штирлиц, отплевываясь от нефти:

—У, фашисты проклятые! Курить, видите ли, у них запрещено!

+

Стоит дневальный в казарме. Кругом чистота, а на полу лежит окурок. Заходит полковник, показывает на окурок и грозно спрашивает:

— Чей окурок?

— Не знаю.

— Узнать!

Дневальный убегает из казармы, через некоторое время возвращается и докладывает:

— Товарищ полковник, «старики» сказали, что окурок ничей. Можете курить!

+

Призывник проходит медкомиссию. Ему говорят:

— Разденьтесь и нагнитесь!

Подходит врач, раздвигает ягодицы и спрашивает:

— Вы курите?

— А что, пахнет?

+

Василий Иванович говорит Фурманову:

— Я где вам командир? Я в бою вам командир! А так, ночь, полночь — заходи ко мне в дом!!! Приходишь ко мне, видишь—я курю. Проходи. Садись. Закуривай! Приходишь ко мне, видишь — я чай пью. Проходи. Садись. Пей со мной чай! Приходишь ко мне, видишь — я пельмени ем. Проходи. Садись. Закуривай!

+

Василий Иванович приехал из Москвы и спрашивает Петьку, что произошло за его отсутствие.

— Да ничего особенного, только лопату сломали.

— Как сломали?

— Да яму копали и сломали.

— А какого лешего вас понесло яму копать?

— Так собака сдохла.

— А она чего сдохла?

— Конины обожралась, вот и сдохла.

— А при чем тут конина?

— Да ведь конюшня сгорела.

— Как сгорела?

— Фурманов бычок бросил, она и полыхнула.

— Так ведь он же не курит.

— Закуришь тут, когда знамя полка сперли!

+

Мюллер призван на военные сборы. Вскоре жена получает от него телеграмму: «У нас маневры. Вышли 300 марок на сигареты и прочее». Ответ гласил: «Высылаю 30 марок на сигареты. Прочее получишь дома бесплатно».

+

— Нет ли у вас сигареты? — обратился сержант к рядовому.

— Есть, но я их уже все пообещал другим.

+

Отделение солдат, выделенное на хозяйственные работы, дружно отлынивало от них. Один солдат, известный бездельник, закулив, сказал:

— Самое трудное в ничегонеделанье — это то, что ты не можешь прерваться и отдохнуть.

+

Солдаты сидели в траншее. Один из них, суровый техасец, не торопясь свернул самокрутку, взял ее в рот и приподнял голову так, что сигарка высунулась над бруствером. Тут же последовал выстрел вражеского снайпера. Пуля чиркнула по кончику сигарки и подожгла ее. Техасец откинулся на спину, задымил табаком и произнес:

— Снайпер ни разу не подвел. Экономит мне спички.

— Но, Алвин, разве это не опасно?

— Нет, я же курю не затягиваясь.

Бросание

В течение 5 мин. мы отучим Вас пить, курить, избавим от лишнего веса. Ассоциация «Гильотина».

+

Муж бросил курить и умер. Жена бросила курить и умерла. Собака не курила вовсе—и тоже умерла. Они разбились на машине.

+

— Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

— По-разному. Зависит от количества знакомых, которых я встречаю.

+

Объявление в туалете: «Господа курящие! Убедительная просьба — не бросайте окурки в писсуары! Мы же в ваши пепельницы не писаем! Некурящие».

+

— Вот тут поспорил сам с собой, что курить брошу...

— Ну и что?

— Что, что! Ящик пива поспорил.

+

— Ты слышал, Иванов курить бросил?

— Не может этого быть, в жизни не поверю!

— Тем не менее это правда!

Он свою последнюю сигарету потушил о бензоколонку.

+

— Я все бросил! И пить, и курить, и жену!

— А жену зачем?

— А не заслужила она такого счастья!

+

Один друг другому:

— Я тут как-то временно решил завязать с сексом, курением

и пьянством. Так это были самые худшие 15 минут моей жизни.

+

— Все пробовал, но не могу бросить курить,—жалуется заядлый курильщик.

— А вы попробуйте конфеты, — советуют ему.

— Пробовал, не горят.

+

— Ты зачем сидишь на бочке с бензином?

— Это для подстраховки — курить бросил.

+

Двое встречаются в курительной комнате.

— Чего не куришь?

— Да только что покурил.

— А, ну тогда придется курить свои сигареты.

Вовочка

— Опять ты с сигаретой, Вовочка! — сердится бабушка. — А ведь сколько раз тебе говорили, что курение сокращает жизнь.

— Да? А как же дед наш? Курит, а до 70 дожил.

— Вот-вот! Не курил бы, уже восемьдесят было бы.

+

Вовочка с приятелями подходит на улице к солидному мужчине:

— Дядь, дай закурить!

— Дам, если скажешь волшебное слово.

— А в рог хочешь?!

+

Учительница биологии решила практически доказать ученикам вред курения. Берет червяка, бросает в стакан со спиртом— тот сразу умер. Бросает другого червяка в стакан с никотином, тот тоже — умер. Бросает еще одного червяка в стакан с яичным желтком — червяк живет.

— Дети, какой вывод из этого можно сделать?

Вовочка:

— Если не пить и не курить, то в яйцах черви заведутся. **Врач**

Доктор больному:

— Вам нельзя пить, курить, увлекаться случайным сексом, играть в карты. Больной про себя:

«Видимо, тут уже побывала моя жена».

+

—
—
—
— Вообще-то я курю только на радостях, доктор.
— Ну, две-три сигареты в год — не страшно для здоровья.

+

Минздрав предупреждает: легкие сигареты ведут к нелегкой смерти.

+

Врач:
— Вы видите, как вы поправились, следуя моей рекомендации, что курить вам можно только после еды и только не более одной сигаретки!
— Как же иначе! Я ведь теперь ем десять раз в день.

+

Врач:
— Если вы хотите еще пожить, вы должны немедленно бросить курить!
— Эх, поздно...
— Бросить курить никогда не поздно!
— Значит, торопиться некуда!

+

Врач—пациенту:
— Если вы бросите курить, то проживете еще лет 20.
— Отлично, тогда я, пожалуй, брошу лет в 80.

+

Доктор дает инструкции пациенту:
— Вам нужно не употреблять спиртного, много бывать на свежем воздухе, каждое утро делать зарядку и курить только одну сигарету в день.
Через месяц пациент приходит вновь показаться врачу.
Доктор спрашивает:
— Вы выполняли все мои предписания?
— Все, кроме одного: не так-то просто научиться курить в мои годы.

+

Больного после операции выписывают домой. Врач ему говорит:
— Так, никакого курения, пить ни в коем случае, спать не менее 8 часов в день...
— А половой жизнью...?
— Да, но только с женой. Возбуждаться—это для вас смерть.

+

— Доктор, мне нужно бросить курить?
— Совсем нет, вам уже поздно.

—
—
—
— Если вы бросите курить и пить, вы доживете до восьмидесяти лет.

— Э, доктор, уже поздно! Мне уже восемьдесят три!

+

— Боюсь, больной, что с этого дня вам придется бросить пить, курить и встречаться с женщинами.

— Но ведь я мужчина, доктор!

— Можете продолжать бриться.

+

Приходит мужик на прием к доктору:

— Доктор, понимаете, у меня сильный сухой кашель.

— А какие вы сигареты курите?

— Разные сигареты, доктор...

— Тогда попробуйте бросить курить или на худой конец курите сигареты одной марки.

— Доктор, мне за одним человеком целый день бегать стрелять, что ли?

+

На приеме у врача:

— Сколько вам лет, больной? —38.

— Вы курите?

— Завязал.

— Пьете?

— Завязал.

— С женщинами как?

— Завязал.

— Так-с... Запишем диагноз: ОРЗ.

— А почему ОРЗ?

— Очень рано завязал.

+

Входит дед в кабинет врача и спрашивает:

— Доктор, я проживу еще 20 лет?

— Хм. Курите? —Нет!

— Пьете? —Нет!

— С женщинами балуетесь? —Нет!

— А зачем вам тогда жить еще 20 лет?

+

Приходит мужик к врачу и начинает ныть:

— Доктор, я курить хочу...

—
—
—
— Ну так покурите!
— Доктор, я очень сильно хочу! Я бы и утром курил, и днем бы курил, и вечером, и ночью...

— Да, батенька, это серьезно, будем лечить...

— Доктор, это еще что! А то ведь я еще трахаться хочу! -Ну...

— Доктор, я очень сильно хочу! Я бы и утром трахался, и днем, и вечером, и ночью... Так прямо залез бы в это место и сидел... а губы наружу...

— А губы-то зачем?

— А чтоб курить, курить, курить!

+

Пациент жалуется на постоянные головные боли.

— Пьете? — спрашивает врач.

— Никогда в жизни!

— Курите?

— Боже сохрани!

— А как насчет женщин?

— И не думаю об этом.

— Так вы же святой человек! Значит, вам нимб несколько туговат...

+

Врач говорит пациенту:

— Самое лучшее для вас — бросить пить, курить и спать с женщинами.

— Я не достоин самого лучшего. Мне бы чего-нибудь похуже.

Вред

Разговор двух мужчин.

— Покури, — предлагает один.

— Не курю. Один раз попробовал, и мне не понравилось.

— Может, выпьем?

— Один раз выпил и больше не тянет.

— Тогда сыграем в карты?

— Играл один раз и бросил. Но вот идет мой сын, он с вами сыграет.

— Бьюсь об заклад, что и сын у тебя единственный.

+

Беседуют два приятеля:

—

—
—
—

— Я так много читал о вреде алкоголя и курения, что с нового года решил бросить.

— Что именно? Пить или курить?

— Да нет, читать.

+

Кто сказал, что курение не влияет на голос женщины? Вы только попробуйте, сидя на диване, стряхнуть пепел на ковер!

+

— Гражданин! Что вы себе позволяете?!

— Я позволяю себе пиво, водку, сигареты, посмотреть телевизор и каждый месяц побыть недельку на больничном.

+

Сидит мужик в ресторане, курит. Из-за соседнего столика к нему обращается дама:

— Извините, не могли бы вы перестать курить. Ваша сигарета вредит моему здоровью!

Мужик, затягиваясь:

— Меня она вообще убивает...

+

Два приятеля выходят из парной — распаренные и умиротворенные. Садятся в предбанник покурить. Закурили.

— Наверное, брошу курить.

???

— Вчера ночью так хреново было.

— Может, заодно и пить бросишь? Пауза...

— Нет, так хреново мне еще не было!

+

Три заядлых курильщика, перебивая друг друга, клянут вредную привычку.

— И потом табак деформирует голос!

— Да-да, особенно меняет его тон!

— Совершенно верно! Вы бы послушали мою жену, когда я роняю пепел на ковер.

+

Отец девушки говорит кандидату в зятя:

— Вы, очевидно, курите, пьете, играете в карты и поглядываете на женщин?

— У меня нет таких недостатков.

— Ну и плохо, поскольку у меня есть эти недостатки, и я не хочу, чтобы моя жена постоянно ставила мне вас в пример!

+

Два алкаша переговариваются:

— Смотри, Иван не пил, не курил, и в гробу как живой лежит. Дети

Сантехник звонит в квартиру, ему открывает мальчик лет семи, с огромной дымящейся сигарой в зубах.

— Родители дома?

— Ну а сам-то, мужик, ты как думаешь?

+

— Колись, сынок, ты куришь?!

— Колюсь, папа, колюсь...

+

Судье по делам малолетних правонарушителей дает показания мать подростка:

— Мы с мужем воспитывали сына самым строгим образом! Откуда нам было знать, что деньги, которые мы ему даем на сигареты, водку и девочек, он тратит на наркотики.

+

В парке на скамейке сидит мальчик лет тринадцати и лихо курит. К нему подходит молодая дама, присаживается и спрашивает:

— Скажи, а твои родители знают, что ты куришь?

— А ваш супруг знает, что вы пристаёте на улице к посторонним мужчинам?

+

Если вечером женщина отказывается от рюмки и сигареты, это значит, что утром ее родителей вызывали в школу.

+

Вовочка пригласил Танечку к себе домой. Купил торт, цветы, бутылку коньяка и сигареты, выставил все на стол и ждет. Проходит час. Вовочка думает: «Танечка из хорошей семьи, пить не будет».

Убрал бутылку. Проходит еще час. Вовочка думает: «Танечка из хорошей семьи, она не курит». Убрал сигареты. Тут звонок в дверь. Входит Танечка. Вовочка спрашивает:

— А ты чего в школьном платье пришла?

— Так ведь завтра в школу...

+

Отец дочери:

— Вон у подъезда стоит твой жених.

— С чего ты взял?

— Он курит мои сигареты!

+

Мама говорит своему ребенку:

— Ты что думаешь, если выпил водки с пивом, я не учую, что ты курил?

+

Прохожий взволнованно молодой девушке с коляской:

— Мамаша! Мало того, что вы курите—так еще и дым прямо на ребенка пускаете!

— Да ему один хрен! С утра уже пьяный лежит!

+

В современной интеллигентной семье мать упрекает десятилетнюю дочь:

— Ты опять курила наши сигареты?

— Мама, я взяла только две штуки, — оправдывается девочка.

— Так вот, в наказание ты сегодня пойдешь спать без капли виски!

+

Отец отчитывает пятилетнего сына:

— Сколько раз я тебе говорил, чтобы ты не играл со спичками!

— Я не играл... Я прикуривал...

+

— Нынешнее поколение ничем не отличается от нашего, — утверждал один французский психолог. — Они тоже вырастают. Тоже идут в лицей. Тоже выкуривают свою первую сигарету. Тоже уходят из дома. Тоже женятся. Тоже рожают детей. Только в обратной последовательности.

+

— Сын, если будешь курить, то никогда не вырастешь!

— Да, но вот дедушка курит, а ему уже 70 лет.

— А если бы он не курил, ему уже давно бы было 80.

+

Молодой матрос на полубаке курит трубку. Подходит боцман:

— Что куришь, юнга?

— Волосы от... любимой женщины, сэр! Боцман понюхал.

— Слишком близко к жопе рвешь, юнга!

+

Отец после выпускного вечера:

— Ну, сын, ты уже взрослый человек, и я разрешаю тебе закурить!

— Спасибо, но уже два года, как я бросил.

+

Школьник привел домой подружку и заперся с ней в комнате. Мама стучится в дверь:

—
—
—
— Дети, что вы там делаете?
— Любовью занимаемся.
— Только не курите!

Дорога

Автобус стоит на остановке. Шофер бутылку достал, спрашивает:
— Будет ли кто?
Все молчат. Выпил, покурил. Достает еще одну.
— Будет ли кто?
Молчат. Выпил. Надевает мотоциклетный шлем:
— Ну что, смертники, поехали.

+

Пассажир поезда:
— Проводник, у вас можно курить? —Нет!
— Тогда откуда взялись эти окурки?
— От тех, кто не задает вопросов.

+

В купе для курящих один из пассажиров вежливо спрашивает:
— Извините, вам не мешает, если я не буду курить?
Наркомания

— Мистер Фикс, у вас есть план?
— Есть ли у меня план? Да у меня два мешка отличнейшего
плана! Мы обкурим этого Фога!

+

Идут наркоманы по деревне. Их останавливает бабушка и говорит:
— Ребята, вы мне забор покрасите?
— Сейчас, бабуля, покурим, а потом и покрасим. Сели. Курят.
Бабушка вернулась через час:
— Ребята, вы же обещали забор покрасить.
— Сейчас, бабуля, покурим и покрасим. Бабка ушла еще на три
часа. Вернулась:
— Ребята, ну когда же вы мне забор покрасите?
— Сейчас, бабуля, покурим и покрасим.
Бабка ушла, вернулась через пять часов, злая, и говорит:
— Ни фига вы не покрасите, идите отсюда!
— Сейчас, бабуля, покурим и пойдем.

+

Идет наркоман, курит косячок, за руку ведет дочку. Дочка:

—
—
—

— Папа, смотри, по небу крокодилы летят! Наркоман поднял голову, затаился:

— Осень, вот и летят...

+

Наркоман обкурился, стоит перед зеркалом:

— Здесь я и там я, здесь я и там я...

Так повторяется в течение часа. Звонок в дверь:

— Кто там?

— Я!

— И там я!!!

+

Купил парень травки, пришел домой, выкурил, не зацепило.

«Во, — думает, — ерунду подсунули! И чего не цепляет?» В таком раздумье подошел к окну и стал смотреть. Тут вдруг подходит его мать и говорит:

— Ты бы поел, сыночек, а то третий день стоишь!

+

Курят двое косячок, один другому говорит:

— Смотри, смотри, розовый слон!

— Где?

— Да вон, в окошко вылетел.

Идут два милиционера по улице, один другому говорит:

— Вон в той квартире наркоманы живут.

— Откуда знаешь?

— Да только что из форточки розовый слон вылетел...

+

Пришел наркоман в магазин, стоит в очереди. Подходит металлист и говорит:

— За чем стоишь?

— За сыром каким-то.

— А это тяжелее металла?

— Не знаю, не курил!

Национальные

Зима. 3 часа ночи. Мороз 42 градуса. Два якута курят на лестничной площадке. Один — в трусах, другой — в трико. Тот, что в трико:

— Пойдем на улицу курить. Тот, что в трусах:

—
—
—

— Ты что, сдурел, я же без штанов!!!

— Да кто тебя ночью-то увидит?

+

— Почему китайцы не курят?

— Потому что они и так маленькие и желтые!

+

— Почему в Индии у женщин красные точки на лбу?

— А потому что в Индии пепельниц нет!!!

+

Купили еврей и русский по пачке сигарет. Русский сразу распаковал и закурил. Еврей говорит:

— Слушай, дай сигаретку, а то мне пачку распаковывать неохота

Дал ему русский сигарету. Еврей ее раз за ухо и, потирая руки, говорит:

— А теперь покурим.

+

Поехал чукча в Москву, приезжает, и родственники давай его расспрашивать:

— Говорят, что в Москве все курят.

— Курят, однако.

— И ты курил?

— И я курил.

— «Астру» курил?

— Курил.

— И «Космос» курил?

— И «Космос» курил.

— Ну и как «Космос»?

— Вначале куришь фильтр, а потом как «Астра», однако.

+

По реке плывет лодка. На корме сидит чукча и курит трубку. Жена гребет против течения.

— Хорошо ей, греби себе да греби. А мне думать надо, как дальше жить...

+

Плывет чукча в челне. Жена на веслах против течения выгребает, а он сидит, трубку курит. С берега кричат:

— Эй, куда это ты плывешь?

— Однако, жену в роддом везу.

+

Поймали чукчи верблюда и думают: что за животное? Рыбу не ест—значит, не нерпа; ягель не ест—значит, не олень, а интересно же. Подумали чукчи, подумали и пошли к шаману—может, он знает. Приходят к шаману, вот, говорят, поймали странное животное, а что такое — не знаем.

— Рыбу ест?

— Однако, не ест.

— Однако, не нерпа. Ягель ест?

— Однако, не ест.

— Однако, не олень. Смотреть надо, однако. — Посмотрел шаман, подумал... и говорит:

— Однако, это Сате1. Курить надо.

+

Горный аул. К седому морщинистому старцу подходит корреспондент:

— Вы, наверно, никогда вина не пьете?

— Пью, в день по 3 литра...

— Ну, значит, не курите?

— Да пачки три уходит.

— Ас дамами, наверно, совсем не...

— Да как «не»... Что ж я, не человек, что ли?!

— Как же вы до таких лет дожили?!

— До каких «таких»?! Мне 32!

+

Ковбой идет по улице. Дождь, ветер, погода—плохая. И хочет закурить, а сигареты промокли. Он обращается к встречному ковбою и просит дать закурить. Тот вынимает из кармана презерватив, из презерватива вынимает сухую пачку сигарет и дает закурить. Первый ковбой, видя такой передовой опыт, желает его перенять. Он идет в аптеку и там происходит такой диалог:

— Дайте мне один кондом, пожалуйста.

— Извините, для девочки?

—Нет!

— Тогда для женщины?

— О, нет!

— Для кого же тогда?

—Для Сате1.

—

—

—

— Для СатеГ? О, тогда Кт§ 812е!

Политика

Однажды в детстве мама поймала Ленина с папиросой. Он дал обещание не курить, потом он давал еще много разных обещаний рабочим и крестьянам, но выполнил только первое.

+

Сталин задумчиво ходит по кабинету и курит трубку. Затем поворачивается к Жукову и спрашивает:

— Скажите, это ваш план, товарищ Жюков?

— Да, товарищ Сталин!

Сталин затягивается, выпускает дым в потолок, крякает и говорит:

— Ха-ароший у вас план, товарищ Жюков!

+

— Это вы, Феликс Эдмундович, курите в уборной, а окурки бросаете в унитаз? — спрашивает Ленин.

— Да, я! — отвечает Дзержинский.

— Так вот, не делайте так больше, их после этого чертовски трудно раскуривать.

+

В американской школе, учитель:

— Рон, как не стыдно, ты в пятом классе и уже куришь!

— Ну и что? Президент Буш тоже в пятом классе уже курил.

— Так президенту Бушу тогда был 21 год!

+

Вступает мужик в партию. Его спрашивают:

— Можешь ради партии бросить курить? Мужик подумал:

— Ну могу.

— А можешь ради партии бросить пить? Мужик подумал, поразмышлял:

— Ну могу.

— А можешь ради партии бросить по женщинам гулять? Мужик подумал, поразмышлял, помялся, тихо так говорит:

— Ну, если партии надо, то могу.

— А можешь ради партии жизнь отдать?

— Конечно, зачем мне такая жизнь нужна!!!

Полиция

Разговаривают два мужика.

— Я тут в Лондоне недавно был, так ты знаешь, там такая чистота, порядок.

— Дану?!

— Да, да. Закуриваю, подходит полицейский и приказывает мне бросить сигарету. Ну я бросил, он отошел, а я новую закурил. Подходит другой полицейский и опять: «Погасите сигарету, пожалуйста!»

Ну я гашу, он отходит. Я закуриваю новую сигарету, подходит третий полицейский...

— Ну а дальше-то что?

— Что-что!!! В Лондоне, оказывается, 1755 полицейских.

+

Сидит на урне бомж, курит. Подходит милиционер:

— Ты что тут сидишь?

— Курю вот.

— Это место для мусора!

— Ой! Простите! Садитесь, пожалуйста,—вскакивает с урны...

+

Сотрудник ГАИ стоит на дороге. Останавливает водителя, думает, что сейчас с него сорвет копейку...

— Ручной тормоз?

— В порядке!

— Аптечка в салоне?

— Имеется!

— Ремень безопасности?

— Пристегнут!

— Ну тогда дай хоть закурить...

+

Сидят в камере наркоман, пожарник и садист. Наркоман вздыхает:

— Эх, сейчас бы сигарету с марихуаной покурить.

Пожарник:

— А потом ее потушить... **Садист:**

— Об твою задницу...

+

Таможенник на границе входит в купе:

—
—
—
— Коньяк? Табак? Наркотики?
— Чашечку кофе, пожалуйста.

Мир животных

Сидит ворона на суку, курит косяк. Мимо пролетает орел, выхватывает у нее косяк и улетает. Ворона нашла другой косяк, набила его порохом и опять села. Делает вид, что прикуривает... Тут опять орел летит—хватать косяк и улетел... Ворона:

—Лети, лети, Челленджер...

+

Две вороны на дереве накурились. Одна последний косяк забивает, а другая приплыла — и бряк с дерева. Крокодил внизу видит—ворона брякнулась, думает: «Не иначе как обкурилась!» — и полез на дерево, посмотреть. Первая ворона затягивается, поворачивается к крокодилу и говорит: «У-у-у, подруга! Тебе уже хватит!»

+

Обкурился уж и пополз. И так ползет и эдак, и боком, и на спине, и хвостом вперед. А под конец коброй выгнулся, стоит, покачивается и говорит:

— Ну и забрало, вот ведь забрало-то!!!

+

Бежит ежик по лужайке — тащится, ржет. Тут навстречу кролик:

— Ежик, ты что — травы обкурился?

— Да нет, травка писю щекочет...

+

Дама в зоомагазине:

— Вы продали мне вчера попугая, но если бы вы слышали, что он говорит! Просто уши у меня вянут!

—Да, птичка не очень воспитана, но ведь она не пьет и не курит!

+

С передвижным цирком случилась беда: рухнула крыша шапито.

Директор цирка вне себя от злости:

— Какой идиот подсунул нашему слону нюхательный табак?!

+

Сидит воробей на ветке. Тут подлетает ворона и говорит:

— Ты кто?

— Я? (Гордо, грудь вперед.) Орел!

— Да, а что ты такой маленький?

Глубоко вздохнув и повесив голову:

—

—

— Пил, курил, болел...

Работа

Начальник отдела входит в кабинет и кричит на своих сотрудников:

— Я же сказал вам: во время работы курить запрещается!

На что получает ответ:

— А кто работает?

+

Мелкий служащий ушел из офиса на полчаса раньше. Придя домой, он еще в передней почувствовал запах дорогой сигареты и, заглянув в щелочку двери, увидел жену в объятиях шефа. Он повернулся и стремглав помчался обратно на службу. Едва отдышавшись, он сказал сослуживцам:

— Уф, едва не засыпался.

+

В нью-йоркском отеле вывешено объявление: «Гасите сигареты! Помните о пожаре в Чикаго!» Под этим объявлением кто-то подписал: «Не плюйте на пол, помните о весенних разливах Миссисипи!»

+

— Иванов, выбросите сигарету изо рта!

— Это не сигарета, шеф, это карандаш.

— Все равно: на рабочем месте курить нельзя, даже карандаш.

+

Зима. Собрание трудового коллектива. Эпидемия гриппа, на собрании менее 10%, остальные болеют.

Председатель:

— А сейчас Иванов откроет секрет своего богатырского здоровья.

Иванов:

— Да курить надо на лестнице, а не на улице.

+

Американский профсоюзный деятель посетил НИИ. В комнатах за столами почти никого не было. В коридоре сотрудники стояли кучками, курили и рассказывали анекдоты. На подоконнике двое играли в шахматы. Одна женщина демонстрировала другой новую кофточку. Уходя, гость сказал:

— Желаю вам успеха в вашей забастовке!

+

В правление колхоза вошел председатель. Ему очень не понравилась атмосфера в помещении — шум, грязь и табачный дым.

— ... вашу мать! — заорал он, перекрывая другие голоса. — Во что, вашу мать... правление превратили ... вашу мать! У вас здесь знаете, что?! Бабы, выйдите! (Бабы вышли.) У вас здесь, если хотите знать... хаос!

+

Двое рабочих укладывают ковровое покрытие в квартире. Из комнаты вынесена вся мебель и вещи. Покрытие—толстый такой ковер — расстилается на всю ширину пола и крепится вдоль стен плинтусами. После того как все сделано, один из рабочих замечает маленький бугорок на полу возле стены и говорит:

— Вася, я сигареты забыл под ковром. Теперь плинтуса придется отрывать...

— Да ты что, и так опаздываем, растопчем пачку, никто никогда не заметит.

Оба по очереди принимают энергично топтать на месте, где был бугорок. Наконец пачка растоптана в лепешку — зовут хозяйку принимать работу.

Входит хозяйка, в руке пачка—Сате1.

—Ой, мальчики, как красиво, как здорово... да, вот вы сигареты на кухне забыли... а вы, случайно, хомячка моего здесь не видели?

+

«Новый русский» (бывший двоечник) рассказывает своему школьному приятелю (бывшему отличнику, а теперь еле сводящему концы с концами), как он делает бизнес:

— Ну, вот возьмем сигареты. Там покупаем за 1 доллар, а там продаем по 3 доллара. Вот так на 2 процента и живем.

+

Социальная реклама на ТВ. Звонок в дверь. Открывает мужик. К нему бросаются два парня: один с камерой, другой с микрофоном. Тот, кто с микрофоном:

— Мужчина, вы курите?

— Курю.

Спросивший достает ствол, стреляет в мужика, поворачивается в камеру:

— Вы все еще курите? Тогда мы идем к вам!

+

— Интересный ли был вчера концерт?

—
—
—
— О, чрезвычайно! Исполняли ораторию Генделя «Мессия»!
— А что это такое, собственно говоря, оратория?
— Подожди, сейчас я тебе объясню. Вот, к примеру, если бы я сказал тебе: «Дай мне сигарету!» —это еще не оратория. А вот если я тебе скажу: «Дай, дай, о дай же мне, о дай сигарету -рету - рету, сигареточку, о дай мне сигарету, сигаретину да-а-й!» — вот это уже оратория.

Религия

Мужик выпал из окна тринадцатого этажа, летит вниз и взывает к Богу:

— Боже, спаси. Боже, помоги! Пить брошу, курить брошу, жене буду помогать, только спаси меня!

Но ему повезло, он упал в сугроб снега. Встал и говорит.

— Какие только глупости в голову не приходят.

+

В один монастырь приехала комиссия, составленная Святейшим синодом из настоятелей других монастырей. Один из членов комиссии пришел к местному настоятелю и с изумлением сказал, что монахи во время молитвы курят!

— Ну и что же?

— Но наш монастырь запрашивал Святейший синод, можно ли курить во время молитвы.

— И что же вам ответили?

— Что нельзя!

— А мы спросили, можно ли молиться во время курения, и нам сказали—можно! Видите, все зависит от постановки вопроса!

+

Приходит девочка на исповедь, ну и говорит священнику:

— Вы знаете, святой отец, я блядь...

Священник:

— Это же страшный грех, дочь моя, как ты умудрилась, ведь тебе, наверное, лет 9—10...

— Да вы не дослушали, святой отец, я, блядь, курю.

+

Рабинович спрашивает у местного ребе:

— Ребе, а можно курить в субботу?

— Конечно, нет.

— А почему же вы курите?

—
—
—
— А потому что я никого не спрашиваю!

+

Из гостиницы выходит мужчина с длинной сигарой во рту.
Уличный проповедник поворачивается к нему и спрашивает:

— Простите, мсье, сколь стоит ваша сигара?
— Десять франков.
— А сколько сигар вы выкуриваете в день?
— Ну, сигар, наверное, десять.
— Вот видите, сын мой, это сто франков в день. А за год это будет...
Да что там говорить! За несколько лет вы могли бы, бросив эту пагубную привычку, скопить столько денег, что купили бы этот отель!
— А вы сами курите, отец?
— Никогда не курил.
— Почему бы вам тогда не купить эту гостиницу, которая, кстати, принадлежит мне.

Секс

Статистика утверждает, что в России курит каждый второй мужчина и каждая пятая женщина. Поэтому, когда в присутствии любимого человека вы достаете из пачки сигарету, вы можете быть точно уверены: вы или пятая женщина, или второй мужчина.

+

В постели двое голеньких французов, между ними голенькая француженка. Она поворачивается налево:

— Андре, будьте добры, сигареты — там на тумбочке. Благодарю!
— Поворачивается направо:
— Мишель, пожалуйста, зажигалку—там, на пуфике. Мерси.
Затягивается и восклицает:
— Боже мой! В какой неописуемый ужас пришла бы моя мамочка, если бы только увидела, что я курю по утрам!

+

Разговор в постели с любовником. Она, закуривая:

— Представляешь, милый, мой муж просто озверел, если увидел бы меня сейчас. Он думает, что я бросила курить.

+

В самолете летит молодая пара:

— Ну, давай!
— Да тут нельзя.
— Да я больше не могу...

—
—
—

— Ну пошли в туалет.

И они запираются в туалете.

— Давай, надевай презерватив... о-о-о, кайф...

Раздается голос в динамике:

— Мистер и миссис Ивановы! Пожалуйста, затушите сигареты и снимите презерватив с пожарной сигнализации!!!

+

Встречаются два приятеля.

— Послушай, тебе нравятся глупые бабы?

— Ну что ты такое говоришь, конечно, нет.

— А такие бабы, которые выпивают и курят?

— Ну зачем мне такие бабы нужны?!

— А те, которые не умеют готовить: ни завтрак, ни обед, ни ужин?

— Да нет же!

— Так какого же черта ты лезешь тогда к моей жене?

+

Реклама здорового образа жизни:

«Катя. 15 лет. Играет в футбол. Ходит на дискотеки. Не курит. Р.8. 200\$ в час».

+

Воскресный день. Утро. Муж и жена лежат в постели. Жена глубоко вздыхает, муж смотрит телевизор, программу «Здоровье»: врач рассказывает о вредном влиянии курения на мужскую потенцию.

— Вань, может, если ты перестанешь курить, то тогда у тебя все будет получаться?

— Это у тебя тогда все будет получаться, а я-то лишусь своего последнего удовольствия.

+

Парень знакомит друзей со своей подругой:

— Познакомьтесь, это моя невеста Наташа, она не пьет и не курит.

— Наташа, ты действительно не пьешь и не куришь?

— Да, только я больше не могу...

+

Сын спрашивает отца:

— Папа, что такое оптимист?

— Оптимист — это такой человек, который, обнаружив дома окурки сигар, думает, что его жена перестала курить сигареты.

+

Встречаются два приятеля:

—
—
—

— Почему ты перестал встречаться с Анной?
— Потому что при поцелуе почувствовал вкус табака.
— Так она же не курит!
— Вот и я о том же.

+

У Брижит Бордо спросили:

— Что для вас является самым большим удовольствием?
— Рюмку коньяку — до, и сигарету — после.

+

— Разумеется, я люблю тебя так же страстно, как и прежде, но, чтобы случайно не стряхнуть пепел сигареты на кровать, я вынужден двигаться как можно медленнее.

+

— Милый, поцелуй меня... Ах, как хорошо... А теперь выплюнь сигарету и попробуй еще раз...

+

Лорд неожиданно вернулся домой и застал в гостиной своего дворника, который сидел в его кресле, в его домашнем халате, курил его сигару и пил его виски.

— Джемс, — злобно спросил лорд, — почему бы вам, заодно, не забраться в спальню к моей жене?!

— Я не против забраться,—ответил Джемс,—да приходится ждать, пока оттуда выйдет садовник...

+

Он и она:

— Я кончил.

— Я еще нет.

— Ну ладно, я пошел покурить на кухню, а ты тут без меня разберись.

+

— Девушка, можно пригласить вас на чашечку кофе?

— Можно, но в постели не курить!

+

Париж. Раннее утро. Девушка просыпается между двумя мужчинами, закуривает сигарету, потягивается и мечтательно произносит:

— Интересно, что бы сказала моя мама, если бы узнала, что я курю?

+

Попросил мальчик своего папу объяснить, кто такой педераст. Папа объясняет:

—
—
—
— Сижу в зоне, сигарет нет, курить охота, подходит мужик и спрашивает:
— Курить хочешь?
— Я отвечаю: «Ну, конечно, хочу».
— Тогда давай так: я тебя в жопу трахну и дам тебе сигарету.
— Давай (курить-то охота), — говорю. — Так вот, трахнул он меня, а сигарету не дал... Ну не педераст? А?

Супружество

— Вы прочитали своей жене эту книгу о бережливости?
— Да.
— И каковы последствия?
— Я перестал курить.
+
Слушается дело о разводе. Судья:
— Истица, объясните, почему вы хотите расторгнуть брак?
— Дело в том, что мой муж полтора года тому назад вечером вышел купить сигареты, вернулся на прошлой неделе и устроил мне скандал из-за остывшего ужина...
+
— Почему тебе, доченька, Александр Васильевич не нравится? Он же и не пьет, и не курит.
— Зато потом будет и пить, и курить!
— Но ведь ты встречаешься с Иваном, а он и пьет, и курит!
— Ничего, как поженимся, он бросит: и пить, и курить! Вы меня, мама, не знаете!
+
Разговаривают две соседки меж собой.
— Мой муж обычно закуривает только после хорошего обеда.
— Ну, две-три сигареты в год ему не повредят...
+
Жених с невестой обсуждают будущую совместную жизнь.
— Обещай мне, милый, что ты откажешься от покера.
— Да, любимая.
— И от курения.
— Да, моя киска.
— И от пива.
— Это все?

—
—
—

— А от чего еще ты думаешь отказаться?

— От женитьбы.

+

— Чего это твоя теща не здоровается?

— Злая стала, как курить бросила.

— А чего это она после стольких лет курить бросила?

— Я ей больше деньги на сигареты не даю.

— Экономишь?

— Да нет! Просто понял, что капля никотина не убьет такую кобылу!

+

— Посмотрите на этого типа: он хлещет виски, курит сигары и волочится за проводницей.

— Ничего страшного, пусть немного побалуется.

— Это, видимо, ваш внук?

— Выбирайте выражения, сударыня, это мой муж!

+

— Как там твой алкаш? Опять по ночам деньги по казино и ресторанам все тратит?

— Нет. Я с ним серьезно поговорила, и он теперь не пьет, не курит, по ресторанам не ходит. Лежит себе тихонечко в реанимации.

+

— Я подарил своей жене книгу «Как экономить деньги».

— И каков результат?

— Я бросил курить и похудел на 10 кг.

+

— Почему вы решили развестись со своей женой?

— Она курит в постели.

— Это еще не причина для развода.

— Да, но она любит использовать мое ухо в качестве пепельницы!

+

Гость спрашивает хозяйку:

— А можно мне закурить?

— Да, почувствуйте себя как дома.

Гость тяжело вздохнул и спрятал сигареты в карман.

Торговля

Табачная лавка. Телефонный звонок:

—

—
—
—
— У вас есть в продаже коричневые мужские туфли 42-го размера?
— Извините, но в нашем магазине продаются товары только для курильщиков!
— А вы думаете, курильщики ходят босиком?

+

Поспорили три зайки, кто быстрее возьмет сигареты. Первый подходит к ларьку:

— Мне «Б-б-бо-бонд». Второй заяк подходит:
— Мне «М-м-м-м-мальб-б-б-оро». Третий заяк подходит и говорит быстро:
— «ЛМ».
— А вам красный или синий?
— С-с-с-сука.

+

В магазин приходит заяк:

— М-м-мне, п-п-пожалуйста, с-с-сигарет. —В-в-вам к-к-каких?
— С-с-сволочь!
— Т-т-таких нет!

+

Мужик приходит в аптеку, покупает пачку презервативов, бросает ее на пол и начинает ее топтать. Его спрашивают:

— Мужик, зачем ты это делаешь?
— Вот так неделю назад я бросил курить.

Улица

Идет мужчина поздно ночью по улице. Подходят двое:

— Дай закурить!

Он снимает часы, кольцо, шапку, достает бумажник, отдает им все это и говорит:

— И когда вы уже накуритесь?

+

Идет мужчина по улице. Навстречу шпана.

— Эй, мужик, прикурить есть?
— Ребята, вам спички или зажигалку?
— Да хоть автоген, все равно тебя побьем!

+

Идут два молодых парня, а навстречу им интеллигентный мужчина.

—
—
—

— Эй, мужик, дай закурить!

Интеллигент разворачивается, бьет одному парню в морду и обращается ко второму парню:

— Тебе тоже надо закурить?

— Да нет, спасибо, мы одну на двоих покурим.

+

— У вас сигареты не будет? — Нет.

— А спичек?—Нет.

— А время не подскажете? — Нет.

— Так дайте хоть что-нибудь!

+

— Дай закурить.

— Не курю, боксер.

— Ну тогда пошли, побоксируем...

+

Мужик приходит на работу избитый. Его спрашивают, кто, мол. Отвечает:

— Еду в электричке, выхожу в тамбур, там четверо.

—Мужики, дайте закурить! — Бах-бум-трах-тресь!

— Лежу — курю...

Шерлок Холмс

— Ну этого преступника было легко поймать, — говорит Шерлок Холмс. — Он взломал сейф, выгасил оттуда деньги, выпил бутылку виски, выкурил сигарету и оставил отпечатки пальцев.

—На бутылке? — спросил доктор Ватсон.

—На асфальте! — ответил Шерлок Холмс.

+

Решил доктор Ватсон отучить Шерлока Холмса как-то курить трубку. Пошел посоветовался к профессору. Профессор говорит:

— Вы засуньте себе трубку в задний проход на некоторое время и наполните ее «какашками».

Ватсон так и сделал. Холмс пришел, закурил трубку, глазом не моргнул. В следующий раз Ватсон засунул трубку поглубже и на более долгий срок. Холмс опять невозмутимо курил. Прошел месяц. Холмс так и не бросил курить, а вот Ватсон без трубки уже не мог.

+

Доктор Ватсон провел ночь с проституткой. Наутро она ему говорит:

—Ай-ай-ай, доктор Ватсон! Как некрасиво! Что скажут миссис Хадсон и миссис Мортимер!

— Откуда ты о них знаешь, милочка?

Проститутка (хрипло, раскуривая трубку):

— Это же элементарно, Ватсон!

Прощание

Уважаемый Читатель!

Настало время прощаться. Благодарю вас, что вам хватило терпения и любопытства прочитать книгу.

Мои отношения с вами, как автора, порождают потребность ощущать себя человеком полезным, осознавать, что я разумно потратил свои силы, свое время, значительный кусочек своей жизни, желая помочь вам.

И, конечно, мне интересно будет узнать, как именно книга помогла вам и вашим знакомым освободиться от табачной зависимости.

Жду ваших писем, отзывов, предложений.

Пусть ваша жизнь будет прекрасна!

Вдыхайте Аромат Жизни!

Павел Барабаш

Литература

1. Амосов Н. Раздумья о здоровье.—М.: Физкультура и спорт, 1987.

- 2.
- 3.
4. Андреас С., Андреас К. Сердце мозга.—М.: МООПД, 1993.
5. Барабаш П.И. Как снизить вес: стратегии питания стройности и здоровья. —Хабаровск: Частная коллекция, 2000.
6. Барабаш П.И. Информационные модели психологической коррекции табачной аддикции. — Хабаровск: Вычислительный центр ДВО РАН, 2005.
7. Барабаш П.И. Как бросить курить: практическое руководство по избавлению от курения. —Хабаровск: Изд-во ДВ АГП, 1998.
8. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП.—СПб.: Питер, 2000. — 288 с.
9. Камерон-Бэндлер Л. С тех пор они жили счастливо.—Воронеж: НПО «МОДЭК», 1993.
10. Кельин Л.Л., Мучник Ю.Л., Прусс М.С. Как самостоятельно избавиться от курения. — СПб.: Издательский Дом «Нева », 2003.
11. Кинг М., Коэн У., Цитренбаум Ч. Гипнотерапия вредных привычек. — М.: «Класс », 1998.
12. Кинг М., Цитренбаум Ч. Экзистенциальная гипнотерапия. — М.: «Класс», 1998.
13. Ковалев С. Исцеление с помощью НЛП. — М.: КСП, 1999.
14. Лебедева Н., Иванова Е. Путешествие в Гештальт. — СПб.: Речь, 2004.

Павел Иванович Барабаш
Брось курить сейчас: тренинг от табачной зависимости

Научно-популярное издание

Редактор к.т.н. С.З.Савин

Рецензент д. м. н. В.Д. Линденбрaten

Макет книги П.И. Барабаш

Обложка С. А. Чешкин

Корректор И. Л. Руцнянская

Подписано в печать 28.09.06 Формат 84x108 1/32. Бумага газетная. Печать
офсетная. Усл. печ. л. 7. Тираж 1000 экз. Заказ №

Благодарность автору

*Руководство Регионального управления Федеральной службы
Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по
Хабаровскому краю выражает сердечную благодарность автору
Павлу Ивановичу Барабашу за написание этой книги и личное
участие в деятельности по профилактике табакокурения и
противодействию распространению наркомании в Хабаровском
крае.*

**Г НЛП ^
I технологии**

Барабаш Павел Иванович — руководитель центра, психолог,
бизнес-консультант, действительный член Общероссийской
Профессиональной Психотерапевтической Лиги, международный
мастер и тренер НЛП.

Авторский тренинг Павла Барабаша

Хасаровский центр НЛП
+7-914-158-2227, \ллллллтуп1р.ги

«Брось курить сейчас»

Этот тренинг для тех, кто ХОЧЕТ решить свою проблему БЫСТРО психологическими средствами.

Структура тренинга является АВТОРСКОЙ и не имеет аналогов в мире.

Гарантии:

1. В конце тренинга Вы будете ощущать себя ЛИЧНОСТЬЮ, которая может контролировать свои поступки и равнодушно относиться к табачным изделиям.
2. Вы научитесь как простыми и доступными средствами вызывать и поддерживать в себе эту ЛИЧНОСТЬ (без волевых усилий).
3. Через 3-4 недели Вы будете ощущать себя этой ЛИЧНОСТЬЮ на 100%.

Это реально и зависит только от:

соблюдения вами предварительных РЕКОМЕНДАЦИЙ;
выполнения вами ИНСТРУКЦИЙ во время тренинга и после него;
наличия и силы вашего ЖЕЛАНИЯ решить свою проблему; ваших способностей ЧУВСТВОВАТЬ и образно МЫСЛИТЬ.

Обязательное условие для участников: в день тренинга — НЕ курить.

Продолжительность тренинга — 6 часов.

Вы можете этот тренинг организовать в своем городе, набрав группу и связавшись с автором.



Авторский тренинг Павла Барабаша

«Стройность»

- *Ваше тело - таково, какое оно?*
- *Вы энергичны, здоровы, и радуетесь этому?*
- *Вы хотите легко регулировать свой вес?*
- *Хотели бы вы гордиться своим телом?*

Тренинг «Стройность» позволит сделать все это возможным. Он разработан для женщин и мужчин, которые готовы работать над своим телом и поддерживать свой идеальный вес. Предлагаемые методики совместимы с любой диетой и любой другой программой - они их только усилят. Структура тренинга является АВТОРСКОЙ и не имеет аналогов в мире.

Программа тренинга охватывает все в комплексе, но при этом учитывается индивидуальный подход к каждому участнику.

Вы освоите психологические приемы, которые позволят вам понимать свое тело и сразу начать менять его.

После тренинга у вас будет естественная мотивация создать долгосрочное желаемое изменение. Вы обнаружите, ощутите и трансформируете свои ограничивающие вирусы-убеждения и бессознательные привычки, которые препятствуют вам сделать свое тело стройным и здоровым.

Тренинг поможет вам перестать переедать, научиться контролировать употребление «вредных продуктов».

Продолжительность тренинга — 12 часов.

Вы можете этот тренинг организовать в своем городе, набрав группу и связавшись с автором.