Игорь Тютюкин

МОЖНО БРОСИТЬ КУРЕНИЕ

Книга для тех, кто НАМЕРЕН освободиться от табачной зависимости

БЛАГОДАРНОСТИ

Автор искренне благодарен каждому, кто взял в руки эту книгу.
И благодарен каждому, кто дочитал её до конца.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Безусловно, курение является искусственной потребностью человека.
Привычка курить столь же неестественна (и противоестественна), как привычка регулярно сбривать брови, привычка ежедневно мазать уши яркой краской, или привычка носить в носу металлическое кольцо.

Кроме того, курение не приносит физической пользы организму.

Добровольное вдыхание ядовитого табачного дыма (вместо чистого воздуха) — это то же самое, что пить тухлую воду из болота, вместо чистой родниковой воды.

И то же самое, что, вместо вкусных свежих продуктов, поедать мерзко пахнущие отбросы из помойного ведра.

Впрочем, если вы заядлый табакоман, получающий удовольствие от циркуляции внутри себя смрадных никотиновых гадостей, если вы не очень-то хотите расстаться со своей вонючей привычкой, если вы деградирующий пофигист или патологический мазохист, гордящийся глумлением над собственным здоровьем, ЭТА КНИГА НЕ ДЛЯ ВАС. Немедленно закройте её, и не тратьте на чтение драгоценное время своей жизни. Его у вас и так осталось мало.

Эта книга только для тех, кто НАМЕРЕН, раз и навсегда, освободиться от унизительной табачной зависимости.
Кто желает перейти из разряда слабовольных, депрессивных и морально ущербных людей, обижающихся на жизнь, в категорию успешных, здоровых, светлых, радующихся жизни личностей, устремлённых к гармонии, спокойствию, чистоте, красоте, свободе, процветанию, долголетию и счастью.

Отказ от позорной дымной привычки сделает вас чище, сильнее, спокойнее, счастливее, позитивнее, привлекательнее и моложе.

Автор этой книги сам, в 1989 году, навсегда бросил курить.
Однако, прежде, чем это произошло, было предпринято очень много попыток добровольно расстаться с табаком.

Случались срывы, во время которых я усиленно стремился наверстать недокуренное.
Но потом, я ОЧЕНЬ РЕШИТЕЛЬНО вознамерился бросить курить.
И бросил. Поняв, что у меня совсем нет иммунитета к курению (даже одна затяжка может вновь привести меня к табачной кабале).
Поэтому с тех пор я ни разу не курил. Чему очень и очень рад.
Вы можете последовать моему примеру.

Если вы серьёзно намерены бросить курить, жизнь вам в помощь.
И мои искренние пожелания успехов в этом благородном деле самосозидания и самосовершенствования.

Доброго бросания!

НЕДУГ КУРЕНИЯ

Постыдная никотиновая привязанность, на мой взгляд, является болезнью.
Болезнью и физической, и психологической, и духовной, и социальной.
Хотя люди, заражённые данным недугом, как правило, не осознают этого. И не видят всех опасностей своей курительной болезни.
Всей неприглядности, и даже комичности, этого процесса.
Когда взрослые (внешне) люди не могут жить без смердящих ядовитых сосок.

Исцеление курения — благородная светлая цель.

Освободившись от табакоголизма, вы сами себя зауважаете за силу воли, решительность и позитивную инициативу.

Кто бросил курить, тот герой.
Тот волевой человек, созидатель и победитель.
Тот красавец и молодец.
Тот мудрец и дальновидец.

Бросивший курить, достоин здоровья, радости, благополучия, счастья и любви.

А курящий человек подобен мусорному баку, стенки которого постепенно покрываются мерзкими гнилыми нечистотами.

Слава и почёт здоровым некурящим людям!

ПОЧЕМУ КУРЯТ ЖЕНЩИНЫ?

Курение изначально является мужской привычкой.
Оно делает голос более хриплым и низким.
И приводит к тому, что от человека резко пахнет.
Кожа его становится грубой и неприглядной.
Пальцы желтеют.
Обонятельная и вкусовая чувствительность притупляются. И т.д. и т.п.

Курение — это искусственный мужской половой признак, который самым наглым образом подавляет в дамах тонкое женское начало.

Почему же тогда табак так их к себе привлекает?
Всё объясняется просто.

Курящие женщины уподобляются грубым мужикам… от недостатка мужского внимания. От сексуальной неудовлетворённости.

Сигарета, папироса, трубка и сигара — это ярко выраженные фаллические символы. Элементы мужского начала.

Вместо того, чтобы, естественным путём, усиливать свою женскую привлекательность, табакоманки резко уменьшают её, омужичиваясь.
И, на подсознательном уровне, отпугивают нормальных мужчин.

Получается такое дешёвое внутреннее самоудовлетворение.
Психологическая мастурбация.

«Нет гармоничного общения с мужчинами, так я сама временно стану мужиком. И получу суррогатную замену такого общения».
Вот, что реально означает, в переводе с языка подсознания, дамское курение.

Для женщины курение — это извращение.
Это, то же самое, что носить приклеенные бороду и усы.
Или разговаривать мощным басом.
Или ходить, с прицеплённым к телу искусственным мужским органом.
Противоестественно, не эстетично, и смешно.

Некоторые женщины считают, что курение снижает лишний вес.
Великое заблуждение.

Глубинные причины (первопричины) лишнего веса коренятся в области подсознательных ограничивающих установок.
И связаны они с неосознаваемыми и осознанными страхами, а также с комплексом неполноценности (заниженной самооценкой).
А курение на эти первопричины совсем не влияет. Или влияет ничтожно слабо.

Снижать лишний вес путём безжалостного разрушения собственного организма можно и другими, более эффективными способами.

Можно специально заразиться дизентерией или другой кишечно-желудочной инфекцией.
Можно добровольно завести внутри себя колонию глистов.
Можно целенаправленно расстраиваться, нервничать и переживать, активно погружаясь в негативную информацию о тяжёлых болезнях, сильных страданиях, катастрофах, бедах и несчастьях.
Можно принимать внутрь разные несмертельные яды (в небольших дозах), тухлую пищу, фекалии. И т.п.

Милые дамы!
Если вы стремитесь к привлекательности и обаянию, к мужскому вниманию и пониманию, не отталкивайте сильный пол изрыганием дыма изо рта.
Не уподобляйтесь вулканам, металлургическим заводам, паровозам, крематориям и чадящим свалкам мусора.

Поверьте, настоящих мужчин подсознательно привлекают некурящие женщины.
Ибо, это настоящие женщины, Женщины с большой буквы — сексуальные, обаятельные, мягкие, нежные, слабые, милосердные, душевные.

А курящая дама — это половой урод, психологический гермафродит.

ДЛЯ ЧЕГО КУРЯТ МУЖЧИНЫ?

В отличие от женщин, мужчины курят по другим подсознательным причинам.
К табаку их влечёт скрытая внутренняя инфантильность.
Неуверенность в своих мужских качествах. И в своей природной сексуальности.

Подобно закомплексованным подросткам, которые курением хотят подчеркнуть собственную взрослость, курящие мужчины, таким наглядным способом подчеркивают свою, якобы, мужественность. И маскируют внутренние слабости.

Они наивно считают, что курение делает их круче, брутальнее и сексуальнее.

Что же касается сексуальности, то табак физиологически и энергетически реально снижает её. И способствует импотенции.

А показная курительная псевдомужественность не может обмануть интуицию настоящих сексуальных женщин.

Таким женщинам однозначно нравятся только некурящие самцы.
Без всяких искусственных понтов и наворотов.

Женская интуиция намного тоньше мужской.
И она безошибочно срабатывает в выборе гармоничного, привлекательного и сексуально сильного партнёра.

Кто-то из мужчин может сказать, что курением он снимает нервное напряжение, стресс.
Якобы, успокаивает нервы.
Возможно, это и срабатывает (на уровне самовнушения и эффекта плацебо).
Но есть гораздо более эффективные и полезные способы расслабления.
Например, физкультура, занятия в тренажёрном зале, медитация, баня, секс, массаж, релаксация, вождение автомобиля, собирание грибов, рыбалка, охота, изобретательство, строительство, ремонт техники, творчество, работа в огороде и саду, путешествия, хобби и т.п.

Мужики!
Если вы стремитесь к естественной мужской привлекательности и сексуальности, вынимайте изо рта зловонные психологические фаллоимитаторы. И постарайтесь навсегда забыть об их существовании.

Зачем сильному мужчине всякие суррогатные заменители и искусственные стимуляторы мужественности?

Нормальный мужик не нуждается в курении, как здоровый человек не нуждается в костылях.

Курение — это удел слабых, убогих, безвольных, комплексующих неудачников и мазохистов, находящихся в позорном рабстве у никотиновых фабрикантов.

И без курения можно (и надо) быть счастливым, получая реальное наслаждение от жизни.

Ведь, до возвращения Христофора Колумба из открытой им Америки, все европейские

мужчины (и женщины тоже) были некурящими. И легко обходились без табака.
Так что, на досуге, подумайте об этом.

ГЛАВА, КОТОРУЮ МОЖНО НЕ ЧИТАТЬ

Курение — самоодурение.
Курение — денег испарение.
Курение — организма изнурение.

Курение — болезней обострение.
Курение — лёгких засорение.
Курение — ухудшение зрения.

Курение — быстрое старение.
Курение — смерти ускорение.
Курение — слабостям покорение.

Курение — для дураков удовлетворение.

Кто курит, тот вонючка.

Курильщик — это табачный скунс.

Курение — это медленное самоубийство.

Курильщик — сам себе могильщик.

Табачные изделия — это то же самое, что грязь, мусор, отбросы, нечистоты, фекалии, гниль, гной, пакость, мерзость, дерьмо, блевотина, тухлятина, дохлятина, трупный яд.
И как только люди берут такое в рот?

Курильщик — это самолюдоед и самосжигатель.
Он уже сейчас горит в аду. В аду добровольного рабства и мучительной медленной самокремации.

Кто курит, тот окурок.

Кто курит, тот себя не любит.

Кто курит, тот себя подсознательно ненавидит.

Кто курит, тот себя в чём-то подсознательно обвиняет.

Полюбите себя.

Простите себя.

Полностью снимите с себя все комплексы вины, и каких-либо долгов.

Вы, ни в чём, ни перед кем, не виноваты.
И никому ничего не должны, и не обязаны.
Имейте наглость твёрдо признать этот факт

Благословите себя.

Отпустите себя на свободу с любовью.

Общайтесь со здоровыми, приятными, успешными и счастливыми людьми, не страдающими курением.

Чем больше вокруг вас некурящих, тем лучше.
А к курителям относитесь со снисхождением, сочувствием и состраданием.
Видимо, они ещё не созрели для исцеления.
Пусть ещё помучаются, поболеют, погниют, потлеют, поразлагаются, подряхлеют.
Пока не почувствуют всю мерзость своей унизительной табачной болезни. И не вознамерятся от неё исцелиться.

Курение — это самодельная тюрьма, добровольное, безропотное рабство.

Это гнусное, бесперспективное сидение за решёткой своих слабостей, в гнилом подземелье саморазложения.
Оно вам надо?

Быстрее на свободу, быстрее на природу — к свету, к чистому воздуху, к чистой воде, к чистым людям и к чистой жизни.

ЧЕЛОВЕК БЕЗ ХВОСТА

Привычка курить — это большой, тяжёлый и уродливый искусственный хвост, который люди добровольно таскают за собой.

Все плюсы курения, более чем, сомнительны.
А на самом деле, таких плюсов, практически, не существует. Есть только минусы.

Так что, курение даёт лишь мнимое удовольствие. Создавая иллюзию наслаждения, которое является обыкновенным миражом, состоящим из табачного дыма.
Стоит направить на этот квазипривлекательный мираж струю свежего чистого воздуха, и он мгновенно рассеется в пространстве, без всякого следа.

А вот реальных плюсов освобождения от гадкого табачного хвоста имеется великое множество.

Что же приобретает человек, избавившись от искусственного обременительного балласта?

Во-первых, он обретает свободу. Естественную, лёгкую радостную свободу от липких присосок табачных компаний-рабовладельцев, паразитирующих на людских слабостях.

Обретает чистоту свежего воздуха.

Обретает утраченную радость бытия.

Обретает чувство внутренней гармонии.

У такого человека вырабатывается спокойное оптимистическое отношение к жизни.

Укрепляется уверенность в себе, и в своём настоящем и будущем.

Улучшается здоровье.

Повышается иммунитет.

Обновляются физические и эфирные клетки организма.

Уменьшаются шансы заболеть тяжёлыми недугами.

Облегчаются имеющиеся хронические заболевания. И появляется счастливая возможность быстрее с ними расстаться.

Восстанавливается нормальный энергетический баланс.

Замедляются процессы старения тела.

Увеличивается реальная продолжительность дальнейшей жизни.

Исчезает чувство вины перед собой и своими близкими за собственную слабохарактерность.

Прекращаются обременительные денежные траты на табак и на нейтрализацию и ликвидацию негативных последствий курения.

Увеличивается свободное время.

Улучшается настроение.

Укрепляется позитивный настрой.

Повышается работоспособность.

Снижается утомляемость.

Уменьшается риск несчастных случаев, травм и аварий.

Улучшаются память и сон.

Появляются новые приятные знакомства.

Гармонизируется внутренняя самооценка.

Увеличиваются уважение и любовь к себе.

Увеличиваются уважение и любовь друзей, знакомых и родных.

Оптимизируется работа половой сферы организма.

Повышается сексуальность.

Увеличивается удовольствие от интимных отношений.

Возрастают внешняя и внутренняя привлекательность.

Усиливается обаяние.

Улучшается состояние зубов и ногтей.

Нормализируются и улучшаются слух и зрение.

Укрепляется нервная система.

Повышается стрессоустойчивость.

Снижается раздражительность.

Уменьшается вероятность хандры, уныния и депрессии.

Улучшается структура костей, суставов и волос.

Уменьшаются неприятные ощущения в горле и в лёгких.

Уменьшается и исчезает имеющийся кашель.

Нормализуются аппетит и пищеварение.

Улучшаются вкусовые ощущения.

Обостряется обоняние.

Улучшается цвет ногтей и кожи.

Уменьшается число морщин.

Становится естественным и приятным тембр голоса.

Исчезает вонь изо рта.

Исчезает табачный запах от рук.

Перестают пахнуть дымом волосы и одежда.

Перестают быть жёлтыми пальцы рук.

Отказ от курения улучшает микроклимат в вашем жилище.

Резко снижается риск пожаров в посещаемых вами помещениях для курения.

Прекращается нанесение вреда здоровью тех близких вам людей, которые раньше были вынужденными «пассивными курильщиками».

Возрастают реальные возможности улучшения вашей жизни во всех её сферах.

Отказ от курения — прекрасный пример детям, и тем, кто ещё только намеревается бросить курить.

Как видите, без хвоста жить намного приятнее, выгоднее, интереснее и веселее, чем с хвостом.

МЕТАЭНЕРГЕТИКА КУРЕНИЯ

Курят, как правило, люди с заниженной самооценкой.
Так они пытаются прикрыть свою слабость и неуверенность, снять недовольство соб-

ственной жизнедеятельностью, напряжение и раздражение, прячась от реальности в клубах табачного дыма.
Вместо того, чтобы спокойно гармонизировать данную реальность.

Однако, помимо психологических причин, имеются ещё и метафизические (энергетические) причины курения.
Попробуем в них разобраться.

Как известно, каждый человек, помимо физического (плотного, видимого) тела, обладает и несколькими тонкими (невидимыми) телами.

Эти тела являются носителями его индивидуального энерго-информационного содержания, обеспечивая устойчивое функционирование физических органов.

Упрощённо, совокупность тонких (тонкоматериальных) тел человека можно назвать его душой.

Лишившись своих тонких тел, физический организм превращается в безжизненный труп, подверженный разложению и распаду.

В момент смерти происходит отделение тонких тел человека от физического тела, и переход их в невидимый тонкоматериальный мир.

Каждое из тонких тел обладает своими специфическими особенностями, и, определённым образом, совмещается с физическими органами.

Наиболее тесную связь с плотным телом и его потребностями имеет эфирное тело человека.
Оно состоит из невидимых эфирных клеток, и является энергетическим двойником физического тела.

С эфирным телом чаще всего работают ясновидящие и экстрасенсы, диагностируя по нему болезни и общее состояние здоровья человека.

Воздействуя на эфирные клетки, можно бесконтактным способом исцелять различные недуги, и вызывать необычные (изменённые) состояния сознания.

Эфирными телами обладают также животные и растения.
Причём, энергетические вибрации эфирных клеток растений очень близки к вибрациям эфирных клеток человека. И человек способен включать (встраивать) растительные эфирные клетки в состав своего эфирного тела.
Этим объясняется столь важное значение растительной пищи в рационе человека, и столь широкое применение растений в медицинской и целительской практике.

Самые эффективные лекарственные препараты имеют в своем составе естественные растительные компоненты.
И каждый человек знает, насколько велика целительная сила различных трав.

Эфирное родство людей с миром растений объясняет также то благотворное воздействие, которое оказывает на всех нас зелёная природа. Её леса, парки, сады, луга и поля. Ароматы и красота её цветов.

И не случайно, дым от сжигания растений имеет особое влияние на энергетику человека.

Этот дым содержит энергетически видоизменённые (мёртвые) эфирные клетки растений.
И при активном курении, происходит процесс их поглощения эфирным телом человека. Что вносит определённые изменения в качественный состав этого невидимого тела.

В процессе жизнедеятельности, каждый из нас постоянно теряет большое количество эфирных клеток. Но их запас также регулярно пополняется, в том числе, и за счёт растений.

Значительные потери эфирной энергии, без должной компенсации, могут привести к серьёзным расстройствам здоровья, а также к физической смерти.

А большой приток здоровых эфирных клеток в организм, наоборот, делает нас бодрее, энергичнее и радостнее.

Поэтому для крепкого здоровья человеку требуется систематическое потребление свежей, натуральной, экологически чистой,

растительной пищи. А также регулярное общение с живой природой.
И совсем не требуется курение.

Но, что же происходит с теми, кто обременён привычкой ежедневно дышать табачным дымом?
Организм каждого курильщика, вместо естественного обновления эфирного тела живыми, здоровыми эфирными клетками растений, искусственно усваивает мёртвые эфирные частицы сгоревшего табака.
А можно ли построить здоровое тело из нездорового материала?

Вот и получается, что чем больше у человека стаж курения, тем заражённее его эфирное тело, и ниже его жизненный энергетический потенциал.

При этом, эфирное тело постоянно требует подпитки, сообразно своему качественному составу.
Отсюда — физиологическая зависимость от табака, и потребность в ежедневном вдыхании дыма.

Однако, при курении неблагоприятным изменениям подвергается не всё эфирное тело.
Есть некий критический уровень «заражения», позволяющий поддерживать минимальную достаточность существования организма.
Если бы этого не было, многие курильщики быстро погибали бы, обкуриваясь до смерти.

Вот и «тлеют» табакоманы, как сигареты, постепенно (но неуклонно) разрушая свое здоровье. Кряхти, хрипя и кашляя.

Чем больше эфирных клеток поражено у человека «курительной инфекцией», тем труднее ему освободиться от своего пристрастия к никотину.
А если учесть, что помимо физиологической, существует ещё и психологическая зависимость от табака (вошедшая в устойчивую привычку), то становится понятным, почему дымильщики столь прочно сидят на цепи своего табачного рабства.

Однако прочность курительных цепей весьма сомнительна.

Эти цепи только кажутся очень толстыми и прочными.

Практика жизни однозначно свидетельствует о том, что одно только решительное намерение бросить курить, легко рвёт эти гадкие рабские цепи.

Очень многие курильщики со стажем, полностью избавившиеся от табака, говорят, что если бы они заранее знали, что это получится у них так легко и быстро, то давно бросили бы курить.

Просто, в народе есть очень стойкие стереотипные заблуждения о том, что, якобы, нельзя резко бросать курить (якобы, можно даже умереть).
Однако не зарегистрировано ни одного, официально подтверждённого, случая смерти от прекращения курения.

Поверьте, данная процедура не смертельна. А вот, от курения люди, во всём мире, умирают регулярно. Это медицинский факт.

Можно, и даже надо резко бросать курить.

Все сказки о постепенном отвыкании от табака и медленном сокращении числа выкуренных за день сигарет, являются именно сказками.
В реальной жизни подобные методы не работают.
Всё это самообман и заблуждение.

Только решительное бросание курения даёт наилучший эффект.
Типа: «Сказано — сделано».

И ещё одной распространённой шаблонной иллюзией является мнимый страх сильной «ломки» при отказе от табака.
Якобы, бросать курить очень тяжело, очень неприятно и т.п.

Поверьте, это легко. И приятно.
Можете сами убедиться.

При условии, что вы заранее не прокручиваете в своей голове яркие кадры долгих адских мук отвыкания от курения.

Дело в том, что наши мысли имеют волшебное свойство материализовываться.

Особенно мысли, излучаемые систематически, и синхронно с соответствующими эмоциями и чувствами.

И тот, кто интенсивно и регулярно думает о жёсткой болезненной курительной «ломке», подкрепляя это сильным чувством страха, тот, в итоге, всё это наяву и получает. В полном объёме.

Скажите, вам это надо?
Думаю, что нет.

Поэтому, бросая курить, заранее спокойно и решительно (без всяких сомнений) думайте о том, как вы быстро, легко и безболезненно освобождаетесь от табака, подкрепляя это приятным чувством радости, свежести и оптимизма.

Мощный позитивный настрой при бросании курить, гарантирует 99 % успеха.

А что касается физиологической табачной зависимости, то она практически полностью исчезает за 33 дня.

33 дня — это контрольный срок отвыкания от курения.

Тот, кто выдержал это срок, уже реально перестал быть рабом табака.
Он вышел на волю из мрачной смрадной тюрьмы курения.

Дальше будет гораздо легче забыть о своей былой зависимости.
Но, при условии, больше никогда не баловаться куревом.
Ведь достаточно даже одной затяжки (например, после приема алкоголя), и может быть досадный срыв.
Так что, лучше не рисковать.

Что же касается психологической зависимости, то здесь тоже весьма важными являются первые 33 дня без табака.

Привычку курить надо заменить другими, более полезными привычками.

Да, поначалу, будет чего-то не хватать. Будет автоматически хотеться сунуть что-нибудь в рот.
Так и суйте, на здоровье.

Только не табачные изделия, а что-либо другое.
Например, ягоды, орехи, семечки, изюм, курагу, финики, инжир, фрукты, овощи.
Или конфеты, шоколад и другие вкусности.
Лучше всего, кушать (вместо курения) именно что-то растительное, а также пить некрепкий чай, соки и сырую родниковую воду.

И вообще, в период активного отвыкания от табака полезно питаться свежей растительной пищей (для укрепления эфирного тела).
Алкоголь, кофе, жирную, мясную, острую и очень солёную пищу желательно временно не употреблять.
И полезно больше общаться с живой природой, с растениями и животными.

Освобождению от курения благоприятствуют путешествия, новые яркие впечатления, прогулки на свежем воздухе, занятия пением, танцами, сексом, массажем, релаксацией, физкультурой, рыбалкой, собиранием грибов и ягод, творчеством, туризмом, изобретательством, огородничеством, садоводством и т.п.

Очень полезно заниматься в период отвыкания своим самым любимым делом.
Ведь, когда мы чем-то увлечены, когда на душе празднично и легко, нам не нужны никакие искусственные стимуляторы, типа сигарет.

Купите боксёрскую грушу и перчатки (на сэкономленные от некурения деньги).
Захотелось курнуть — скорее колотить грушу. До пота, до приятной усталости.
Затем можно принять душ, облиться прохладной водой.
Вот так мы расправляемся с привычкой коптить, как крематорий, загрязняя чистый целебный воздух.

А если нет под рукой груши, можно рвать на мелкие куски старые газеты, можно подтягиваться, отжиматься, выбивать пыль из подушек и ковров, подметать и пылесосить полы, скакать через скакалку, качать пресс, делать наклоны, отжимания, приседания и т.п.

Однако если, по какой-то причине, вы сильно расстроились, огорчились, если вы нервничаете, переживаете, и возникла привычная

тяга к курению, постарайтесь решительно погасить первый импульс этого желания. Поскольку может стать ещё хуже.

К имеющемуся огорчению могут тут же прибавиться досада, расстройство и сожаление от того, что вы сорвались, и не сумели бросить.

Здесь уж надо держаться до конца.
До последней капли силы воли.

Желательно отвлечь себя от темы огорчения, переключившись, например, на какую-либо физическую работу.

Можно вымыть полы, вручную постирать бельё, вскопать грядку, или сделать какое-нибудь бесхитростное энергичное дело.

Полезно искупаться, вымыть голову.

Если есть возможность, можно резко нырнуть с головой в водоём. Или встать под водопад или душ.

Вода имеет целебное свойство — мягко устранять негативную энергию, освежая эфирное тело.

Встаньте ногами в тазик с холодной водой (они от этого только чище будут).
Сразу же произойдёт переключение с негатива на позитив.

Хорошим отвлекающим и успокаивающим средством является пешеходная прогулка, особенно по незнакомым местам.

Короче, делайте всё, что можете, чтобы не идти на поводу у табачного рабства.

Мы не рабы. Рабы не мы.

Если ваши курящие друзья, например, в компании, зовут вас пообщаться — «выйти покурить», можно спокойно с ними постоять, поговорить. Но, не куря.
А они пусть слюнявят свои «соски».
Вы можете просто душевно с ними общаться, и всё. Без курения.

Если же всё-таки, нестерпимо хочется закурить, то в этом желании нет ничего страшного и грешного.
Терпите, сколько можете.

Но, если уж произошёл срыв, не надо себя за это казнить.
Это не трагедия. И даже не драма.
Просто рядовой жизненный эпизод.

Никаких обвинений в свой (или чужой) адрес быть не должно
Видимо, вы ещё не созрели для бросания.

Но вскоре можно попробовать ещё раз.
Попытка не пытка.

Всему своё время.

КАК НАДО ПРАВИЛЬНО КУРИТЬ, ЕСЛИ БРОСИТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

Даже если вы ещё не бросили курить, представляйте, что уже бросили.
Что совсем не курите.
Представляйте это наглядно, ярко, во всех подробностях.

Представляйте, что вы посвежели, помолодели и поздоровели.

Постарайтесь физически ощутить то состояние, которое сопровождает полный отказ от курения.

Почувствуйте радость в душе, энергичность, лёгкость и свежесть в теле.
Это же просто.
И очень-очень приятно.

Потом вы обязательно осуществите это в реальности.

Представляйте, что вы радостный, бодрый, оптимистичный, волевой, красивый и счастливый человек.

Увидьте себя некурящим, наполненным светлой силой и здоровьем.

Ведь когда-то, в далёком детстве, вы совсем не курили.
И были свежи, энергичны и довольны жизнью.

Увидьте и почувствуйте себя таким в настоящем.
Здесь и сейчас.
Сию же секунду.
Слегка прервав чтение данного текста.

И регулярно думайте о себе, как о приятном, удачливом, свободном, сильном и здоровом человеке.

А теперь, поговорим о том, как следует «правильно» курить, если вы хотите бросить, но пока не можете. И вынуждены продолжать дымить.
Или, если вы попытались бросить, но не выдержали и сорвались.

Прежде всего, давайте разберёмся с вашим желанием отказаться от курения.

Есть люди, которые говорят: «Я хочу бросить курить, но не могу. Это сильнее меня».

Большинство из них нагло врёт.
Врёт себе и окружающим.

Фигушки, вы не можете.
Можете.

Но, по разным причинам, не хотите.
Курить вам приятно.
И ещё вам лень менять свой привычный, вонючий образ существования.

Если вознамеритесь, реально вознамеритесь, решительно вознамеритесь, то сможете.

Ведь есть огромная разница между зыбким желанием, слабым хотением бросить курить и твёрдым намерением, подразумевающим активную спокойную решимость.

Надо не вяло мечтать (при этом затягиваясь сигареткой) о бросании, а реально его осуществлять.
То есть дей-ство-вать.

Чтобы бросить курить, надо всего лишь СФОРМИРОВАТЬ ЧЁТКОЕ ИСКРЕННЕЕ НАМЕРЕНИЕ.
И, с позитивными мыслями и чувствами, превратить это намерение в физическую реальность.
Не откладывая на потом, и не приурочивая его к какой-то дате, типа «с понедельника

(начала месяца, начала года) начинаю новую жизнь».
Не ссылаясь на текущую занятость и напряжённость.
Все эти отмазки не дают успешных результатов.

Бросать надо только резко.
Только немедленно.
Только решительно.

Страшно?
Боитесь?
Сомневаетесь?

Ничего страшного.

Хочется бросить, и, одновременно, хочется курить?
Пожалуйста. Курите.

Только одно большое НО.

Курить следует правильно.

То есть, так, чтобы потом, почти автоматически, бросить это занятие.

Во-первых, желательно курить в полной темноте. Или же, с плотно закрытыми глазами.
Чтобы совсем не видеть выдыхаемого дыма.

Пепел, при этом, следует стряхивать себе на голову. Или за шиворот.

Если дома есть пепельница, то её надо, как можно скорее, торжественно похоронить (закопать в землю).

Сигарету необходимо держать обеими руками.

И она должна быть привязана прочной чёрной ниткой к вашей шее.
Чтобы потом, ещё некоторое время, можно было гордо носить окурок на шее, как священный символ рабства.

Каждое курение должно честно оплачиваться вами (минимальная цена — 10 рублей за одну курительную процедуру).
Деньги, по предварительной договоренности, надо добровольно и безвозвратно отдавать кому-либо из членов вашей семьи, или

искреннему другу, желающему вам удачи в отказе от курения.

Но возможен и обратный процесс.
Если кто-то из ваших близких людей согласен оплачивать вам каждый акт курения (например, платить по 5-10 копеек за сигарету), то обязательно заключите с ним такой договор. Пусть платит. Денежек заработаете по-лёгкому…
Если сможете.
Поскольку наше подсознание такая интересная штука…
Желание срубить деньжат на своём табакодымлении, парадоксальным образом, отбивает всякую охоту курить. Можете сами проверить — работает.

А теперь об окурках. Их, ни в коем случае, нельзя выбрасывать.
Их следует аккуратно складывать в стеклянную банку с надписью: «Символы рабства», закрывая её плотной крышкой.

Когда все целые сигареты закончатся, и банка, хотя бы наполовину наполнится, надо перестать покупать курево. И перейти только на баночные окурки.

Впрочем, если все окурки будут докурены до конца (а естественное намерение бросить не сформируется), можно продолжить покупать сигареты и наполнять банку.

Далее.
Курить следует, не сидя и не лёжа, а только стоя.
Причём, стоя на одной ноге в тазике с холодной водой.

Можно курить, стоя на коленях, и согнувшись при этом в три погибели (типичная поза раба).

Курить надо, одев на себя только чёрную одежду. Или только рваную-прерваную. Или только грязную-прегрязную. Или же совсем без одежды (нагишом).

Тушить окурки надо пальцами, или об одежду.

После курения необходимо тщательно искупаться, смыв с себя временный рабский позор.

Кстати, после купания, можно легко и непринужденно навсегда бросить курить.

Так что, бросайте курить сегодня и сейчас. Не откладывая, и не сомневаясь.

ДАЖЕ ПАМЯТНИК МОЖЕТ БРОСИТ КУРИТЬ

Во всемирно известной деревне, Ясная Поляна (она находится на 17 км южнее Тулы), где родился и похоронен писатель Лев Толстой, имеется уникальный памятник. Который… бросил курить.

Стоит он недалеко от территории музея-усадьбы Льва Николаевича, на площадке каменной лестницы, ведущей к яснополянской школе. Это на бывшей Кабацкой горе, где когда-то, вместо нынешней школы, был деревенский кабак.

Памятник мужчине, который одет в военную шинель, и держит перед собой правую руку, согнутую в локте. Как будто у него в пальцах, сложенных щепоткой, что-то находится. Но никакого предмета там нет…

А теперь красивая народная легенда.

Она гласит, что когда-то, в далёкие советские годы, у памятника была голова товари-

ща Сталина. И в правой руке он держал свою любимую трубку.
А потом, после развенчания и осуждения культа личности, голову Иосифа Виссарионовича заменили головой… великого вождя мирового пролетариата. Отобрав при этом у каменной фигуры курительный прибор (Ленин же не курил, а только в юности немного баловался табаком).
И вот теперь красуется рядом со школой странный мужик в шинели, с телом Сталина и головой Ленина. С правой рукой, согнутой в локте, явно что-то невидимое держащей. И с кепкой, явно подоткнутой к кулаку опущенной левой руки. Без всяких табличек и надписей.
Однако местные краеведы говорят, что никто никогда голову памятнику не менял, что это, якобы, изначально был Владимир Ильич…
Но тогда почему он в шинели (Ленин же её не носил)?
И зачем он так держит свою пустую правую руку?
Впрочем, для народной легенды совершенно не важно, подтверждается она историческими фактами или нет. Ведь на то она и легенда.

К памятнику «бросаке» регулярно ходят курить, прячась за пьедестал, местные школьники. И тут же бросают свои окурки. «Бросака» постепенно стал народным брендом. И многие курящие граждане специально приезжают сюда, чтобы, прикоснувшись к оздоровительной легенде, совершить торжественный ритуал бросания.

Этот памятник курил,
Трубочку держал в руке.
А потом башку сменил,
И забыл о табаке.

Лишь в башке, лишь в башке
Вся потребность в табаке.

БРОСАЕМ КУРИТЬ

Бросить курить может любой дурак.
И тогда он, сразу же, перестаёт быть дураком.

Бросайте сегодня и сейчас.
Не откладывая и не сомневаясь.

Чтобы бросить курить, надо:

1. Сформировать решительное намерение сделать это.

2. Твёрдо поверить в успех, простоту и лёгкость бросания.

3. Начать действовать.

Я хочу.

Я НАМЕРЕН.

Я МОГУ.

Я БРОСАЮ.

НАМЕРЕН, МОГУ, БРОСАЮ.

Вознамерился, сумел, бросил.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Прочитали книгу?
Очень хорошо.

А теперь попробуйте закурить.

Ну, и как? Получилось?

Чувствуете отвращение к табаку?

Секрет целебного воздействия этой книги заключается в том, что даже одно её прочтение запускает таинственный механизм бросания курения.

Так что, теперь вы сможете навсегда попрощаться с постыдным табачным рабством.
С чем вас, от души, и поздравляю!

ПЕСНЯ СЧАСТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА, БРОСИВШЕГО КУРИТЬ

(поётся на мотив песни «Надежда»)

Удалось куренье победить.
Я себя за это уважаю.
И судьбой своей руководить
Радостно и мудро продолжаю.

От души себя благодарю,
Все ошибки ПОЛНОСТЬЮ прощая.
И вперёд уверенно смотрю,
Замыслы в реальность воплощая.

Свобода — мой компас земной.
А здоровье — за смелость награда.
Удача повсюду со мной.
И жизнь мне даёт всё, что надо.

Я в себя ещё сильней влюблюсь,
Внешний мир спокойно принимая.
И к победам новым устремлюсь,
Знамя процветанья поднимая.

Ощущаю свежесть бытия.
И свой путь земной благословляю.
С каждым днём всё лучше жизнь моя.
Я об этом твёрдо заявляю.

Свобода — мой компас земной.
А здоровье — за смелость награда.
Удача повсюду со мной.
И жизнь мне даёт всё, что надо.

Песня формирует оптимистический настрой и помогает преодолевать временные трудности.
Её приятно петь под соответствующую мелодию КАРАОКЕ, которую можно скачать в Интернете.

СЧАСТЛИВЫЕ КНИГИ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА
на сайте: http://tutukin1.narod.ru

1. «ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ» (333 рубля)

2. «СТИХИ ОКРЫЛЯЮЩИЕ» (555 рублей)

3. Аудиокнига «ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ» (222 рубля)

4. «ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ — САМОНАСТРОИ» (333 рубля)

5. «ЗАГАДКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ» (111 рублей)

6. «СКАЗКИ ДЛЯ младенцев ВСЕХ возрастов» (111 рублей)

7. «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ» (222 рубля)

8. «ДВУСТИШКИ И ОПТИМИСТИШКИ» (111 рублей)

9. «УДАЧА И ДЕНЬГИ» (333 рубля)

10. «ВОЛШЕБНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ» (1000 рублей)

11. «СТУДЕНЧЕСКИЕ БАЙКИ» (111 рублей)

12. «ТУРИСТИЧЕСКИЕ КАЗУСЫ» (111 рублей)

13. «СОЗВЕЗДИЕ ЛУЧШИХ СТИХОВ» (222 рубля)

14. «ЭТО ПЕРЛЫ» (222 рубля)

15. «ВЕСЁЛЫЙ СБОРНИК ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНОШНЫХ БАЕК» (111 рублей)

16. «САМОЕ БОЛЬШОЕ БЛАГО» (бесплатно)

17. «ТУЛЬСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

18. «ЯСНОПОЛЯНСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

19. «О ЛЬВЕ ТОЛСТОМ И О ЯСНОЙ ПОЛЯНЕ» (бесплатно)

20. «ПУТЬ К СЕРДЦУ БАЙКАЛА» (бесплатно)

21. «КОСМИЧЕСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

22. «ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ ПРО ЛЬВА ТОЛСТОГО» (бесплатно)

23. «СМЕШНЫЕ СЛУЧАИ С ИЗВЕСТНЫМИ ЛЮДЬМИ» (111 рублей)

24. «ШУТКИ, ШУТОЧКИ, ПРИКОЛЫ» (111 рублей)

25. «СТИХИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» (150 рублей)

Также на сайте продаётся (за смешные для такого сокровища деньги — 555 рублей)

«ЗОЛОТАЯ КНИГА ЮМОРА»
сборник остроумных миниатюр
Редактор–составитель — Игорь Тютюкин

Это — самая смешная книга России и мира, содержащая более 10000 коротких шуток, мини-анекдотов, забавных фраз и ещё кое-что интересное.

___

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Сбербанка Игоря Юрьевича Тютюкина
2202 2063 4272 9022

О переводе сообщите (указав название книги) на мой электронный адрес
tutukin1@yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

___

КООРДИНАТЫ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА:
E-MAIL: tutukin1@yandex.ru
ИНТЕРНЕТ-САЙТ: http://tutukin1.narod.ru