

# Как бросить курить навсегда всего за 17 дней?

*Уникальный метод для тех, кто не может расстаться с сигаретой за один день.*

Сразу хочу предупредить, если вы решили, что найдена волшебная микстура от надоевшей вам привычки – это не так. Потрудиться все-таки придется. Сигарета так просто еще никого не отпускала. Разве что на тот свет...

Для поддержки боевого духа вспомним слова Цицерона: «Величайшая победа – победа над самим собой». И это будет действительно великая победа!

Я не стану здесь рассуждать о вреде курения, убеждать вас бросить курить – это удел наркологов. Коли вы читаете эти строчки, значит, уже сами решили избавиться от своей смертоносной привычки. Ведь так? Раз и навсегда?

Отлично! Тогда приступим.

Мой метод на первый взгляд необычен и, возможно, громоздок. Но мне очень сложно было попрощаться с пагубной привычкой резко – смять пачку сигарет и выбросить ее в урну. Пробовала не один раз. Как вспомню себя в эти дни, нервную фурию, так вздрогну. Не выдержав и недели, я закуривала снова.

И я решила растянуть «удовольствие». В итоге – всего за 17 дней я избавилась от этой дурно пахнущей привычки навсегда. Прошло уже 11 лет! Неужели это я когда-то впадала в панику, обнаружив, что в пачке осталась всего одна сигарета? Не верю!

Итак, шаг первый. Их 17, если ваш день начинается в 7 утра и заканчивается в 12 ночи, при условии, что ночью вы не курите. В противном случае у вас шагов будет чуть больше. Но первые шаги, как водится, очень нелегки.

## Как бросить курить навсегда всего за 17 дней

Автор: admin

14.01.2012 10:29 -

---

Как вы начинаете свой день? С сигаретки? Как я вас понимаю, вернее, поняла бы тогда, когда курила. Я свой день начинала именно с сигареты и чашечки свежесваренного кофе. И это была моя самая вкусная сигарета. Расскажу, как один раз проспала на работу. Времени хватало только на то, чтобы быстро умыться, на лету привести себя в порядок и бежать. Прodelав все это с невероятной скоростью, я бросилась к двери и... вернулась. Заварила кофе, прикурила сигарету, а под окнами (я тогда жила на первом этаже недалеко от своей работы) стали проплывать фигуры моих коллег, прошел мимо и суровый начальник. А я сидела и курила...

Так вот, метод мой заключается в том, что каждый день урезаешь у своей привычки один час. То есть, если вы обычно закуриваете свою первую сигарету в 7 утра, то под первоначальный удар попадает именно она. С того дня, с которого вы решили начать бросать курить, первая сигарета закуривается в 8 утра. И для меня прощание именно с этой «семиутровой» сигаретой далось наиболее тяжело.

Но зато с 8 утра вы можете курить хоть каждые десять минут. А вот следующий день ваша первая сигарета начнет уже в 9 утра. К примеру, вы решили начать бросать курить, ну конечно же, с понедельника 1-го числа. Что ж, пусть будет так. Поехали!

- 1-е число и шаг 1-й – 1-я сигарета в 8 утра.
- 2-е число и шаг 2-й – 1-я сигарета в 9 утра.
- 3-е число и шаг 3-й – 1-я сигарета в 10 утра.
- 4-е число и шаг 4-й – 1-я сигарета в 11 утра.
- 5-е число и шаг 5-й – 1-я сигарета в полдень.
- 6-е число и шаг 6-й – 1-я сигарета в 13 часов.
- 7-е число и шаг 7-й – 1-я сигарета в 14 часов.
- 8-е число и шаг 8-й – 1-я сигарета в 15 часов.
- 9-е число и шаг 9-й – 1-я сигарета в 16 часов.
- 10-е число и шаг 10-й – 1-я сигарета в 17 часов.
- 11-е число и шаг 11-й – 1-я сигарета в 18 часов.
- 12-е число и шаг 12-й – 1-я сигарета в 19 часов.
- 13-е число и шаг 13-й – 1-я сигарета в 20 часов.
- 14-е число и шаг 14-й – 1-я сигарета в 21 час.
- 15-е число и шаг 15-й – 1-я сигарета в 22 часа.
- 16-е число и шаг 16-й – 1-я сигарета в 23 часа.
- 17-е число и шаг 17-й – 1-я сигарета и она же последняя (!) в 24 часа.

И вот она – свобода! Всего 17 дней – и вы независимы! 17 шагов, которые вы прошли,

## Как бросить курить навсегда всего за 17 дней

Автор: admin

14.01.2012 10:29 -

---

преодолевая себя. Преодолевая и, в то же время, давая организму поблажки. Поэтому с его стороны не было большого бунта. В эти дни я мучилась только один час – тот, на который сдвигалось время для первой сигареты. Например, если вчера я начинала курить в 15 часов, то сегодня до этого времени я чувствовала себя практически комфортно. Но стоило пробить 15 часам, я начинала думать только о сигарете.

Нужно было продержаться всего один час! Да он мучителен, но это всего только один час. И так до последнего, 17-го шага. Последний шаг для меня был так же труден, как и первый. Было нелегко осознать, вернее, принять мысль, что это последняя сигарета в твоей жизни. Трудно решиться на эти шаги психологически. Но это нужно сделать, если вы действительно хотите и решили раз и навсегда покончить со своей тихо дымящей убийцей. В этом поединке победитель один – вы!

Метод 17 шагов прошел успешные испытания многими курильщиками. А иначе я не стала бы делиться им с вами. Таким способом смог бросить курить и мой муж, который так же, как я, сначала пытался сделать это резко. Я видела, как он мучается, и предложила попробовать метод 17 шагов – у него все получилось. Муж не курит уже почти 6 лет! Потом мы стали делиться этим методом с друзьями, коллегами. И все, кто хотел справиться со своей вредной привычкой, но не мог сделать это резко, смогли бросить курить за 17 дней по вышеизложенной схеме.

Я буду очень рада, если у кого-нибудь благодаря этому способу получится бросить курить! Попробуйте, вы ничего не потеряете, скорее, приобретете. И этим приобретением будет ваша жизнь! Успехов!

Автор - **Юлия Ричи**

[Источник](#)