

Любой курильщик, когда слышит, что надо бросать, что вот сегодня ты должен обойтись без сигарет, или с завтрашнего дня ты бросаешь и то подобное, впадает в скрытую панику. Внешне он спокоен, но все его нутро сразу возбуждается и погружается в нервное состояние.

Курильщик боится бросить курить! Первое, что возникает в подсознании – страх! Как известно, ни одно живое существо, в том числе и человек не любит находиться в состоянии страха! Это мучительно!

Что Вы испытываете, когда Вам говорят, надо бросать? Особенно, если ставят временные рамки и обязательства?

Каждый бросающий курить воспринимает эту затею, как насилие над собой, самоограничение и муки. Подобно, как желающий сбросить вес должен заставлять себя делать физические упражнения и меньше есть! Так вот, такое отношение к бросанию курить ни к чему не приведет, кроме того, что Вы еще больше закурите! Самоограничение в чем-либо – это всегда муки и стресс, а как курильщик снимает стресс? Получается замкнутый круг!

Вот поэтому, перед тем, как бросать курить, нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сменить направление своего мышления! Что это значит? Это смена восприятия самой затеи! Вспомните, для чего Вы вообще собрались бросать курить? Если Вы сейчас думаете более 5-ти минут, то лучше курите дальше! Не терзайте себя лишний раз!

Создание внутренней уверенности и позитива!

Бросить курить – это прежде всего офигенная **ВЫГОДА**! Если Вы ответили себе на вопрос, для чего Вы вообще бросаете курить, то Вы уже определили для себя свои личные выгоды! Подробнее о выгодах я писал в своей одноименной статье. И выгоды у каждого свои! Но сейчас не об этом! Ваша задача именно направить свое мышление на эти выгоды! Вы должны быть воодушевлены и окрылены одной мыслью о том, что Вы свободны от курения! Вы должны радоваться тому, что у Вас нет сигарет, что Вы не

Смена направления, или как бросить курить правильно?

Автор: Starbrew
13.03.2010 02:27 -

тратите на них деньги, что не нужно идти на перекур, особенно если на улице зима, или холодная сырость!

Вы обращали внимание на то, как глупо выглядит курильщик, который стреляет сигареты у прохожих и каждому показывает два пальца у рта и водит ими туда-сюда? Можно подумать он просит, чтобы ему пальцами по губам треснули!

Думайте о том, что Вы получите, бросив курить, а не о том, от чего приходится отказываться!

Матрица мышления успеха.