

Как бросить курить?

Просто. Если знаешь как!

Вы хотите бросить курить? Много раз пытались это сделать? Но не получалось? Я знаю как сделать это просто и надёжно, потому, что у меня это получилось, и теперь готов поделиться этим способом со всеми желающими!

Уверен, у Вас так же получится бросить курить самостоятельно, бесплатно и главное стопроцентно эффективно! Эта технология простая, и пока ещё мало кому известна. Тем не менее она уже помогла тысячам людей, узнавших об этом способе, распрощаться с курением.

Это работает безотказно! Поверьте мне на слово: бросить курить просто. Что делать для этого? А вот что!

План действий :

Сегодня вечером добавляем задание в список дел на следующее утро: прочитать первую страницу книги «Лёгкий способ бросить курить» Аллена Карра.

Завтра утром: Прочитать первую страницу перед или после завтрака, а так же перед или после первой выкуренной сигаретой, роли не играет, это не главное в нашем деле.

Завтра вечером пишем задание на следующее утро: прочитать вторую страницу, перед или после завтрака и первой выкуренной сигареты. И так читать по одной странице в день до конца книги, но обязательно продолжать курить до последней страницы, столько, сколько хочется! Всё!

Сложно? Ни капельки! Прочесть в день одну страницу займёт пару минут.

Поздравляю! Теперь у Вас есть самый эффективный, простой способ как прекратить калечить своё здоровье! По статистике из 100 человек бросают курить 95, прочитав книгу "Лёгкий способ бросить курить". Моя цель помочь этим пятерым, которым книга никак не помогла с первого раза.

Разрешите рассказать о себе. Меня зовут Станислав Гурак. Эту книгу также быстро прочитал, за пару дней - не подействовало, продолжал по-прежнему курить! После грустных размышлений (опять не помогло!) - решил ЧИТАТЬ ПО ОДНОЙ СТРАНИЦЕ в день. В итоге - последняя страница превратилась в финишную черту для моего многолетнего курения. Я был потрясён - как всё это было просто!!! Ведь недаром говорят, что всё гениальное просто! Без напряжения, без ломок, РАВНОДУШНО бросил, как будто и не курил никогда! Благодаря этому простому способу я не курю уже много лет, и самое главное АБСОЛЮТНО не тянет закурить опять! И мир не рухнул, жизнь идёт своим чередом! А до этого я имел тридцатилетний стаж заядлого курильщика. И не верьте никому, что осложнение со здоровьем будет, если резко бросить курить! Это пропаганда табачных воротил, огребающих свои миллиарды долларов с подсевших на курение непросвещённых людей! Ведь если люди узнают, что бросить курить просто - это оставит их без денег, эти воротилы табачного бизнеса разорятся, и станут нищими. Прошли многие и многие годы в нескончаемых, бесплодных попытках бросить курить. Как я не пытался, ничто не помогало мне. Чего я только не пробовал, чтобы отвадиться от этой пагубной привычки! Сосательные конфеты, яблочный сок, медитация перед сном... И многое другое! Ещё пытался убавлять по одной сигарете в день, доходило дело до пол-пачки сигарет день! Казалось бы ещё немного и брошу курить! Но мимолётом опять срывался - и снова неожиданно

для себя выкуривал свою норму в 2 пачки сигарет за один день! Так же ещё пробовал увеличивать интервал между сигаретами. Снова ничего хорошего не вышло из этой затеи! Менял марки, сорт табака. И много-много других способов. Видит бог, я очень хотел бросить курить! Ничего не помогало! Всё это было бесполезно! Это НИКОТИНовое ЧУДОВище цепко держало меня в своих объятиях, и не отпусало ни под каким предлогом!

Так продолжалось многие годы! И я уже ни на что не надеялся. Кашель, быстрая утомляемость, пессимизм овладели мной казалось навсегда! Но, когда все мои затеи провалились, однажды ситуация изменилась в лучшую сторону. Я задумался о некоторых вещах, о которых, в принципе все знают, но не догадались использовать это в своих целях. Я решил объединить некоторые принципиальные моменты и применить их на практике. В итоге результат для меня был потрясающим и ошеломительным! Я не только бросил курить, но у меня вдобавок пропала ещё и тяга к алкоголю!

Кстати, ломки не было ни какой. Пришла полная апатия и равнодушие к курению. Ведь раньше, когда я в очередной раз бросал курить, было иногда даже такое - во сне курил. А если рядом кто-нибудь курил - очень хотел к ним присоединиться! Но сейчас бросил курить - и ни какого желания опять травиться не наблюдаю. Сначала поправился, но потом вес нормализовался, я похудел на 7 кг. Потому, что улучшился обмен веществ в организме, который нарушал никотин. И самое главное, меня теперь совершенно не тянет курить!

Один мой знакомый бросил курить. Говорит не курит, и не тянет. Но... Когда его жена на балкон выходит покурить, оттуда дым идёт, он говорит, что балдеет от этого дыма! Но так не должно быть! Если я чувствую табачный дым - он мне противен, тут же стараюсь отойти от этого места! Я курить бросил, и надеюсь навсегда! Я хочу работать над своими привычками, что-то в себе улучшить, от чего-то избавиться. Ведь недаром ещё 6 тысяч лет назад на Востоке говорили:

"Посеешь слово - пожнёшь поступок.  
Посеешь поступок - пожнёшь привычку.  
Посеешь привычку - пожнёшь судьбу."

Я хочу помогать другим людям бросить курить, научить их избавляться от плохих привычек, что бы мир стал вокруг лучше, чище. Вчера мне позвонили знакомые, поблагодарили за мой способ " просто бросить курить". До Нового Года я поделился с Ромкой, как я бросил. Он всё повторил - и результат на лицо, то есть результат на столе - 2 нетронутые пачки сигарет лежат там! Рома больше не курит!!! И не тянет его на это, и не будет тянуть. Потому что он всё сделал правильно! Как я раньше не придумал такой простой способ?

Как у меня получилось бросить курить? Ведь много лет я не мог избавиться от этого навязчивого спутника моей жизни, от этого никотинового монстра? Честно скажу, что это не гипноз какой-то, ничего сверхъестественного! Это просто и невероятно просто! Я до сих пор удивляюсь, как я не придумал такого простого способа раньше? В интернете можно найти только разрозненные сведения. А комплексного подхода я не находил. Полезная информация исчезает в огромном океане интернета. И отыскать, ох как, непросто!

Именно по этому, решил выбрать самые простые и понятные объяснения, действия, и найти действенный, эффективный, простой способ бросить курить. Начал собирать самое нужное, ценное. Так появилось на свет прекрасное средство, способное избавить Вас от курения, а в последствии, используя мою методику, так же и от других плохих привычек! Вам теперь нужно всего лишь применить эти простые вещи на практике, и Вы бросите курить самостоятельно! Потому, что Вы МОЖЕТЕ САМИ себя избавлять от этого яда - никотина! Который медленно, но верно, убивает Ваше здоровье.

Воплощая в жизнь на практике эти драгоценные правила, о которых я рассказываю в методе "просто бросить курить", Вы сами будете приятно удивлены, как это здорово жить без никотинового наркоза, дышать легко и свободно! Не отравлять себя и всё живое вокруг! Никто Вас не сможет в дальнейшем заставить опять курить. Потом Вы будете воплощать эти знания для избавления от других плохих привычек! На работе, дома, это будет очень помогать! Вы перестанете быть плохим примером для своих детей, перестанете кашлять, травить табачным дымом родных, близких. Бросив курить Вы подниметесь на новую ступень своего разития. Приобретёте уверенность в самом себе и в своих делах, в своих силах! Бросив курить, на этом не остановитесь. Почувствовав свои силы, продолжите свой рост в разных аспектах своей жизни. Что может заставить Вас стать ещё увереннее в своих силах? Только победа над самим собой даёт силы для следующих успешных шагов по жизни. Из маленьких достижений вырастают великие победы! Хотя бросить курить, наверное, не считается маленьким свершением! Сам помню по себе, как это непросто: взять - и больше не курить! Н-е-е-е-т, для этого нужна либо огромная сила воли( а чё это?), либо определённые условия, либо работа над самим собой по правилам, которые Вы можете узнать от меня в способе ПРОСТО БРОСИТЬ КУРИТЬ. Когда повар добавляет приправу к блюду, вкус меняется моментально! Так и Ваша жизнь может улучшиться если вы используете мой метод, если приложите усилия для своего роста духовного и физического. Эти два понятия в жизни воздействуют на нас постоянно! И если у Вас есть желание чего-то (например Вы захотели - бросить курить), это есть духовное начало. А если есть желание, можно уже действовать.

Внутри у меня растёт надежда развить это моё детище в курс по самостоятельному избавлению даже от наркотиков. Ведь курение сигарет - это можно сравнить с принятием лёгких наркотиков. И если человек бросает курить, это сравнивается с отказом от наркотиков! Если такое возможно - бросить курить( по себе знаю- можно), то такой шаг (хочется в это верить!) человек может сделать и по отношению к наркотику.

Метод "ПРОСТО БРОСИТЬ КУРИТЬ!" - поможет Вам избавиться от вредной привычки курить! Надёжный способ, проверенный, безопасный, без применения химических веществ, био-магнитов, гипноза! Идёт самостоятельная, психологическая установка на подсознательное устранение вредных привычек - в данном случае - курения. Вы не будете теперь мучаться с этой пагубной, разрушающей Ваше здоровье привычкой! Не надо будет искать всё новые и новые способ избавления от этих никотиновых пут - всё будет просто, легко и приятно. Чувство ощущения своих сил, всемогущества и возможностей Вашего "Я" наполнит Ваше подсознание.

Больше не надо тратить время зря, посещать тысячи сайтов, много читать, выискивая ценную информацию, проверять её, тратить дни, месяцы, годы в бесполезной борьбе с самим собой. А просто надо не бороться с собой, а подружиться, и уже вдвоём с самим собой Вам будет всё по силам. И выкинув из своей жизни курение, добавится уверенность в своих силах, в сумме получится огромный плюс в прибавке отличного здоровья, сил физических и моральных. После употребления этих правил, способов Вы избавитесь от вредной привычки курить, которая разрушает Ваше здоровье!

Уф, как много я наговорил! И если Вы дошли до сих строк - значит Вам реально хочется бросить курить. Тогда за дело, друзья! Более подробно, то есть урок теории и урок практики можно найти на моём блоге

ПРОСТО БРОСИТЬ КУРИТЬ <http://www.gurak.ru/blog/>

С Вами был Станислав Гурак. Желаю Вам счастья, здоровья, успехов в Вашей жизни!

Если есть вопросы - по возможности постараюсь ответить всем, моя почта :  
sgurak@ya.ru

Пока, пока!