Автор: Doberman
15.02.2020 00:00

Синельников В.В. про КУРЕНИЕ

Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем — проживете столько, сколько жил Тициан!

И.П. Павлов

Большинство курящих людей начали курить еще в молодости. И нельзя сказать, что сигареты приятны на вкус или что от них кто-то чувствовал себя лучше. Первые реакции на выкуренные сигареты — это тошнота, головокружение, кашель. Потом курильщик получает в награду саднящее горло, горящие легкие, отвратительное дыхание, одышку, желтые пятна на зубах и на руках, добавочные денежные расходы, призрак рака легких и болезни сердца. Каждый курильщик знает о том, какие побочные последствия он может получить от курения. Но что же заставляет его вновь и вновь зажигать сигарету?

Люди курят не из удовольствия, а из-за тех ассоциаций, которые возникают у них в связи с курением. Например, подростки начинают курить для того, чтобы доказать свою независимость от родительского авторитета, быть принятым в компанию своих сверстников, если те курят, почувствовать себя частью группы, чтобы их уважали и испытывали в них потребность. Для молодых девушек курение часто ассоциируется с чувством независимости и утонченности.

С возрастом эти критерии меняются на другие. Взрослые начинают ассоциировать процесс курения со способностью контролировать свои чувства, с чувством благополучия, комфорта и спокойствия. Очень простой поступок — зажигание сигареты — и человек вызывает у себя высоко ценимые чувства.

Вот некоторые ассоциации, возникающие у людей в процессе курения:

— чувство независимости и взросления;

— чувство включенности в компанию, в процесс общения, ощущать себя частью группы;
— чувство благополучия, комфорта и спокойствия, ощущение внутренней мягкости;
— ощущение эмоционального самоконтроля, расслабление;
— получение ощущения направленности мысли, сосредоточенности, упорядочить мыслительный процесс, размышление;
— чувство утонченности, уникальности;
— ощущение своей мужественности, курить — значит быть мужчиной; вспомните рекламу сигарет «Мальборо» — красивый ковбой верхом на лошади, сильный и непобедимый;
— улучшение работоспособности;
— чувство завершенности какой-либо работы;
— скоротать время, чем-то занять себя, «перекур», отдых, расслабление;
— «запустить новый день», придать ритм;
— показать свое благополучие, материальный достаток («Курю дорогие сигареты»).
А с какими ассоциациями связано курение у вас?
Первое, что необходимо сделать для того, чтобы освободиться от сигарет, — это отделить себя от самого процесса курения. То есть осознать следующее: «Я — человек, который использовал процесс курения для достижения определенных, важных для себя ассоциаций».
Теперь подумайте, стоит ли всегда использовать такой вредный и разрушительный для здоровья способ? Или, может быть, создать что-нибудь другое?
Сделайте для себя выбор!
Если вы для себя решили вести здоровый образ жизни, то составьте позитивное намерение (может быть, даже запишите его на листочке левой рукой и повторяйте каждый день): «Я легко освобождаюсь от сигарет; я веду здоровый и трезвый образ жизни; у меня чистые легкие и свежее приятное дыхание. Я создаю новые способы поведения, новые мысли, с помощью которых легко освобождаюсь от сигарет».
Например, у вас есть такая ассоциация: курение = быть мужчиной. Подумайте, какими другими способами вы могли бы ощутить себя мужчиной? Есть много признаков мужественности: иметь силу воли, уметь брать на себя ответственность, иметь и выполнять обязательства по отношению к другим, уметь самостоятельно принимать решения. Вы можете начинать развивать в себе каждый день один из этих новых критериев мужественности. Таким образом, ваш подсознательный разум обретет выбор и сделает его в пользу самого эффективного и безопасного способа.
Если курение помогало вам получить доступ к чувству благополучия, комфорта и спокойствия, то необходимо выяснить, какие сферы вашей жизни вызывают у вас неудовлетворенность, дискомфорт и раздражение. После того как вы решите свои личные проблемы, потребность в курении отпадет сама собой, так как вы научитесь другими способами получать удовлетворение и спокойствие.
Теперь, когда вы чувствуете, что у вас есть выбор в поведении для получения доступа к определенным ощущениям, начинайте процесс освобождения от сигарет. Благодарите и отпускайте каждую выкуренную сигарету. Говорите: «Я благодарю тебя за то, что ты помогала мне в осуществлении моих намерений; я освобождаю себя от зависимости, благословляю тебя с любовью и отпускаю из своей жизни навсегда». Если вы действительно намерены бросить курить, то вы это сделаете легко.
Иногда курение дорогих сигарет или сигар ассоциируется с имиджем богатого и

преуспевающего человека. Мне вспоминается, как однажды я прочитал в газете интервью с одним из самых богатых людей мира. Ему задали вопрос: «Какие сигареты вы курите?» На что он ответил: «Я очень богат и очень люблю себя и жизнь, поэтому не нуждаюсь в допинге. По моему мнению, курят только те люди, у которых много проблем. Лично для меня курение и умение зарабатывать «большие» деньги несовместимы».
Может быть, слова миллиардера помогут вам создать себе новый имидж: здоровый, красивый, богатый человек, который умеет решать деловые вопросы без сигарет и наслаждаться жизнью, вдыхая чистый, свежий воздух.
Есть еще один очень важный момент, который объединяет всех курильщиков. Курящие люди в той или иной степени отрицают жизнь. Они не любят себя и сам процесс жизни, разрушая себя сигаретами. Начните любить себя в этой жизни и сам процесс жизни. И наступит такой момент, когда степень вашей любви к себе достигнет такого уровня, что вы легко откажетесь от сигарет.
Синельников В.В. "Возлюби болезнь свою"

Семинар | Медитация | Интенсив | Куришь?? Медитируй!!! | Intensiv | Meditation | Seminar
Магазин СемиЗнание: Травяной чай для курильщиков