

Вячеслав Люсик

**БРОСАЕМ
КУРИТЬ
САМИ**

**14 шагов,
помогающих избавиться
от никотиновой зависимости**

Гомель



Заріт
2013

Люсик, В. А. Бросаем курить сами : 14 шагов, помогающих избавиться от никотиновой зависимости / Вячеслав Люсик. — Гомель: Барк, 2013. — 47 с. — Библиография : с. 45.

УДК 613.84

ББК 51.1(4Беи),592

Аб. худ. лит. — 1 экз.

Автор — курильщик с 17-летним стажем, сумевший бросить курить, рассказывает о своём опыте борьбы с никотиновой зависимостью и отвыканием от сигарет. Он знакомит с действенными методиками отказа от курения, в основе которых — разрушение самим курящим ложных установок и программ в своём сознании.

В брошюре показана вся пагубность табачного рабства для человека.

Написано психологически убедительно, эмоционально. Материал может оказать практическую помощь желающим вырваться из табачного плена.

Содержание

Курение или здоровье? *Чистов А.В.* ...4

План «А»

Табачное рабство ...5

В какую сумму влетает нам курение ...10

Для тех, кто боится пополнить ...13

Сигарета калечит жизнь ...14

«Письмо курящей девушке». *Академик Углов Ф.Г.* ...15

«Письмо курящему мужчине». *Клименко И.* ...20

Станьте свободным! ...23

Резюме. 14 проверенных шагов ...27

Как справляться со всплесками желания травиться табаком ...29

Иллюзии курильщика ...31

Курящий человек находится в длительном курительном запое ...32

Из печального опыта: никаких иллюзий ...32

Не тешьтесь тем, что прошло много времени ...33

Лень ...34

План «Б»

Метод Г. А. Шичко ...35

Значение дневника ...36

Ведение дневника ...37

Форма дневника ...38

Советы по дневниковым записям ...39

Анкета курильщика ...41

Вопросы анкеты ...42

Итоговое сочинение ...44

Антитабачный аутотренинг ...45

Использованная литература ...45

Рекомендуемая литература ...45