

---

Вступление.....	8
Подготовительный день .....	13
Когда хочется еще сильнее.....	14
Не путайте сдерживание с бросанием.....	21
Вам никто не сможет помочь .....	24
Только не ограничивайте себя .....	26
Мотивационная доска и система «Четыре К».....	29
Ловушки сознания, или Как снова не закурить .....	37
Ментальное возвращение .....	48
Самые популярные вопросы.....	50
Правила пользования ежедневником .....	58
День 1 .....	62
День 2 .....	68
День 3 .....	74
День 4 .....	80
День 5 .....	86
День 6 .....	92
День 7 .....	98
День 8 .....	104
День 9 .....	110
День 10 .....	116
День 11 .....	122
День 12 .....	128
День 13 .....	134
День 14 .....	140
День 15 .....	146
День 16 .....	152
День 17 .....	158
День 18 .....	164
День 19 .....	170
День 20 .....	176
День 21 .....	182
Заключение .....	188

Ма гол и Р атмир

**Пора  
расстаться  
с иллюзиями  
и бросить  
курить  
НАВСЕГДА!**

**БОНУС:** для тех, кто проживет 21 день по нашей методике и окончательно решит, что получает удовольствие от жизни без вредных привычек и хочет закрепить результат, мы дарим **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию. Для этого напишите на почту [ratmir.magol@gmail.com](mailto:ratmir.magol@gmail.com) сообщение, поделившись своей мотивирующей историей отказа от курения и скриншотом отзыва об этом тренинге-ежедневнике на любом книжном сайте.

---

Бросить курить до смешного просто.  
Вам нужно сделать только две вещи.

1. Примите решение, что никогда больше не будете курить.
2. Не впадайте по этому поводу в депрессию. Радуйтесь!

*Аллен Карр, борец с курением, писатель*

---

## Подготовительный день

Нечто бестелесное, нечистое,  
едкое и вонючее сделалось для людей  
удовольствием и даже необходимостью жизни.

*Кристоф Вильгельм Гуфеланд,  
немецкий врач*

**П**очему у многих людей не срабатывает «легкий способ» Аллена Карра? Дело в том, что он слишком много внимания уделяет «подготовительным ласкам», готовя читателя к тому, чтобы в самом конце прочитать фразу, что можно выкурить последнюю сигарету. Если вы читаете эту книгу впервые, то она может помочь. Но после срыва перечитывать ее смысла нет, так как происходит затягивание с бросанием, а по методике нужно курить до самого последнего, что приводит к снижению мотивации бросания. Другие же психологи советуют постепенно снижать количество потребляемых сигарет якобы из-за того, что «бросать резко нельзя». Ну, если вы относитесь к мазохистам, то можно и потянуть с бросанием и насладиться «удовольствием». Поэтому мы выделяем только один день и проведем глубокую медитацию по методике ментального возвращения. Но прежде расскажем вкратце свое видение проблемы сложности бросания. И больше, уверяем вас, никакой теории не будет! Кому-кому, а бросающим курить она точно не нужна! Вы же уже приняли решение? Значит, уговаривать вас смысла нет!

**Когда  
хочется  
еще  
сильнее**

Курение позволяет верить,  
что ты что-то делаешь,  
когда ты ничего не делаешь.

*Ральф Эмерсон, один из  
виднейших мыслителей  
и писателей США*

Я

(Ратмир) много раз пытался бросить курить, как и каждый курильщик, понимающий, что сигареты сильно вредят здоровью, бьют по бюджету семьи и вызывают сильнейшую зависимость. Нет, это не та зависимость, про которую все твердят и из-за которой якобы снова возвращаются к этой привычке. Это зависимость иметь постоянно с собой зажигалку и пачку сигарет. Попробуйте куда-то выйти без этих повседневных атрибутов и сразу испытаете жуткую панику.

Я часто попадал в такие ситуации. Были времена, когда мне приходилось вставать на работу в 4 часа утра, чтобы к 5 поставить отметку о прибытии в журнале прихода сотрудников. На дворе зима. Мороз, темно, и только несколько фонарей с одной стороны освещают дорогу. Я выхожу на улицу, прохожу пару метров и лезу в один карман за пачкой, в другой — за зажигалкой. Достая пачку и вижу, что там только одна сломанная сигарета. Как быть? Курить-то хочется! На ходу пытаюсь засунуть замерзшими руками одну половину в другую, но ничего не получается. В итоге бросаю это дело и прикуриваю часть сигареты с фильтром. Сделав пару затяжек, выплевываю сигарету и начинаю кашлять от горького привкуса обожженного фильтра. Магазины все закрыты, в ларьках больше их не продают, а на улице ни души. Злой

## День 10

---

Беспросветный курильщик бросает  
вредную привычку лишь на том свете.

*Георгий Александров, советский партийный  
и государственный деятель, ученый-философ*

Дата: \_\_\_\_\_

Видение цели (для чего?): \_\_\_\_\_

Понимание первопричины (зачем?): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Рекомендация дня.** Купите и начните принимать витаминно-минеральные комплексы для быстрого восстановления иммунитета и восполнения организма недостающими витаминами.

**Что происходит сегодня в организме:** легкие и сосуды продолжают перестраиваться. Начался процесс восстановления иммунной системы.

Эмоции, мысли: \_\_\_\_\_

Физиологические ощущения: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Общее состояние: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Магия заклинателей

**Заклинание** (*произносится утром*): Выдыхаю смрадный дым. Огонь и гарь выходят сразу. Незачем копить в себе то, что травит организм.

**Аффирмация** (*произносится днем*): Чем честнее я буду вести себя с другими людьми, тем больше они будут любить меня. Я выражаю свою раздражительность и злость только приемлемым образом. Я освобождаю свою душу от всех негативных эмоций.

**Мантра** (*произносится вечером*):

ОМ ШРИМ ХРИМ САРАСВАТТЕЕЙ НАМАХА (развитие творческого начала).

## Магия времени для проработки прошлого

**Вопрос 19.** Если я испугался чего-то в прошлом, почему я думаю, что это может случиться снова?

---

---

**Вопрос 20.** Как я могу воспитать в себе смелость?

---

---

## Магия целителей

**Аромамасло:** мята перечная (выводит из организма тяжелые металлы и радиоактивные вещества).

**Рекомендуемые продукты:** яблоко, семга.

## Энергофизическая магия

**Дыхательная практика:** вдох через правую ноздрю — выдох через левую (3 минуты при желании закурить).

**Физические упражнения:** подъем гантелей в стороны (3 подхода по 8–15 раз).

