

Ментальное  
возвращение:

# ЭЗОТЕРИ ЧЕСКИЙ СПОСОБ

Магол и Ратмир

БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
ЗА 21  
ДЕНЬ



**Ратмир  
Магол**

**Бросить курить за 21 день:  
эзотерический способ.  
Ментальное возвращение**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34395871](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34395871)*

*Ратмир Магол. Бросить курить за 21 день: эзотерический способ.*

*Ментальное возвращение: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2018*

*ISBN 978-5-9573-3302-9*

### **Аннотация**

Техника «Ментальное возвращение» – это новый метод борьбы с курением. Авторы проверили его сначала на себе (оба раньше курили), затем – на своих учениках. Курить бросили все. Этот метод не потребует особенной силы воли или серьезных изменений в образе жизни. Желание курить у вас пропадет само. В течение 21 дня вы будете ежедневно выполнять разные задания и упражнения – все они направлены на то, чтобы вернуть вас в психологическое состояние, когда вы не курили. Вы будете избавляться от причин, заставляющих вас в любой непонятной ситуации хвататься за сигарету, устранять страхи, связанные с отказом от курения («Как я буду общаться с курящими

друзьями?», «Что я буду делать в рабочие перерывы?»), и выполнять коучинговые задания для проработки прошлого. Все упражнения легко делать в домашних условиях, и они не потребуют специальных инструментов или особой подготовки. По истечении 21 дня вы вдруг осознаете, что вам нравится это состояние – легкость в теле и потрясающее чувство свободы от сигарет. Вы поймете, что не хотите снова возвращаться в прежнюю жизнь, в которой главный – не вы, а ваша зависимость от сигареты. Эта техника отлично подойдет тем, кто не смог применить другие популярные методы из-за отсутствия в них четкой инструкции и удобной ежедневной программы.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	8
Подготовительный день	10
Когда хочется еще сильнее	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Ратмир Магол**

**Бросить курить за 21 день:  
эзотерический способ.**

**Ментальное возвращение**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**\*\*\***



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берет начало в глубине тысячелетий. Ее основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создает новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A handwritten signature in dark ink, consisting of a large, stylized capital 'Л' followed by a series of loops and a final horizontal stroke.

Петр Лисовский

# ВСТУПЛЕНИЕ

*Самый лучший способ бросить курить —  
не начинать курить с детства.*

*Владимир Борисов, советский  
и российский актер театра и кино*

Дорогой читатель, мы рады вам представить единственный в мире тренинг-ежедневник с пошаговым руководством на каждый день для бросающих курить. Это первый ежедневник из серии про борьбу с вредными привычками эзотерическими методами, уже доказавшими свою эффективность. Перед вами не очередная книга о «легком способе», не размышления о том, почему мы курим и как все-таки «правильно» с психологической точки зрения бороться с этим. Все рекомендации из этой книги никак не пересекаются с традиционными методами, до сих пор не заслужившими доверия среди курящего и некурящего населения. Вам предлагается практика в течение 21 дня, которая поможет вам не только бросить курить, но и разобраться в первопричинах, глубже понять себя и НЕ СОРВАТЬСЯ! Все упражнения составлены на основе личного опыта и опыта таких людей, как Уильям Аткинсон, Алистер Кроули, Аллен Карр, Вадим Зеланд, Борис Моносов, Валерий Синельников. Используются техники учений буддистов, каббалистов, славянских народов и эзотерических орденов. Многовековой опыт избавле-



ния от зависимости собран в этом ежедневнике!

Единственное, что вам будет нужно, – выполнять ежедневные задания и следовать советам, как облегчить период отвыкания. Не ждите никаких чудес от этого ежедневника. Они произойдут сами! И если вы не верите в это – попробуйте.

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 вонищее сделалось для людей  
удовольствием и даже необходимостью жизни.*  
**Кристоф Вильгельм Гюфеланд,**  
*немецкий врач*

Почему 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, темень, 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 иду быстрее на работу, чтобы кого-нибудь поймать и стрелкнуть сигарету. «А ведь это отличный способ бросить курить!» – подумав так про себя, немного сбавляю шаг. Но тут на глаза попадается прохожий. Я быстро подхожу к нему. Увы, он не курит. «Так, стоп! Что за глупости? Я же решил бросить курить...» Не успев закончить мысль, вижу на остановке курящего человека и без промедления подбегаю к нему. «И зачем бросать курить, когда это так приятно?» Поджигаю сигарету и затягиваю в легкие дым, которого так там не хватало.

На самом деле я глубоко ошибался, думая, что получаю удовольствие от затяжек. Удовольствие доставляло избавление от невозможности проделать привычное действие. Это все равно что в течение нескольких минут выполнять утомляющие физические упражнения, когда все мысли направлены на то, чтобы лечь на холодный пол, вытереть лицо и отдохнуть. Вот только это «физическое напряжение» – чисто психологический аспект, возникающий в голове и усиливающийся самим курильщиком. Все проблемы начинаются всегда с мыслей. Боец проигрывает бой, когда подумает о проигрыше.

Интересный факт: сильнее хочется курить в те моменты, когда для этого нет возможности. Была бы в то утро у меня

сигарета, я бы так не нервничал. Странно получается, но я за собой замечал, что, когда у меня остается одна сигарета, я ее оставляю на самый крайний момент. Сiju один в квартире, последняя сигарета в пачке, хочется курить, но лень идти в магазин. Проходит час, второй, я забываю на время про курение, но потом все же решаю, что сходить нужно. Одеваюсь, выхожу, подхожу к магазину, закурываю и иду покупать несколько пачек с запасом, чтобы больше не попадать в такую ситуацию. Выхожу из магазина и затягиваюсь сигаретой из новой пачки.

После выхода закона о запрете курения в общественных местах моменты, когда нет возможности покурить, увеличились в разы. Сидите в ресторане в компании друзей, кушаете и мило беседуете, но из присутствующих курящий только вы. Поддакиваете, улыбаетесь, а мысленно ждете, когда это «собрание» наконец-то закончится, чтобы выйти и покурить на улице. А воспитание не позволяет одному встать из-за стола, а потом вернуться и включиться в беседу как ни в чем не бывало. Вам становится на всех и все по барабану. Все ваши мысли только о сигарете. Со временем я перестал ходить на такие встречи.

Я когда-то работал в производственном цеху, где не то что покурить не было возможности, но и отойти от своего аппарата. А если и появлялась минутка-другая, то приходилось выходить далеко за пределы цеха, что отнимало много времени. Приходилось даже экономить время на приеме пищи,

лишь бы успеть покурить.

Но самым страшным мучением для меня были автобусы и поезда дальнего следования. Мне нравится путешествовать таким способом, так как во время поездки можно не думать о делах, и вид за окном дает вдохновение к написанию чего-то нового. Так было до тех пор, пока не запретили курить в тамбурах.

Помню, во время отдыха в Адлере мне позвонили и срочно вызвали в Москву. Я быстро собрал вещи и пошел на вокзал. Конечно же, понимая, что придется хорошо переплатить за билет. Обычно, как и любой нормальный человек, я покупаю билет за несколько дней, а то и недель, но тут случилась непредвиденная ситуация. На ближайший поезд было только одно место в плацкарте, причем по старой цене, так как от него отказались за несколько минут до моего прихода. В жару ехать в плацкарте не самое лучшее решение, но деваться было некуда. Пока я ехал, успел пожалеть о покупке этого билета несколько раз. Кондиционер не работает, окна не открываются, в вагоне невыносимая жара, дышать тяжело. Со всех ручьем стекает пот. В вагоне стоит вонь. Вода, которую взял с собой, горячая, и пить ее невозможно. У проводников тоже какие-то неполадки с водой. На остановках они не выпускали курить, наверное, боялись, что патрульные на вокзале заметят и доложат начальству. Ужасно хотелось курить, пить и искупаться в ледяной воде. И вот наконец-то длительная остановка. Абсолютно все, толкаясь и ругаясь, выбежали

из вагона. Свежий воздух! Я быстрее достаю сигарету и закуриваю. Мимо проходит женщина с переносным холодильником, в котором было мороженое и минеральная вода. Как же было приятно пить холодную минералку большими глотками без остановки. Правда, когда я ее занес в вагон, она моментально нагрелась.

Я тогда думал, что лучше бы бросить курить, но был не готов выкурить последнюю сигарету, как советует Аллен Карр, в такой тяжелый период. Анализируя сейчас свои попытки бросить, я заметил, что все они приходились на «сложный период жизни». А в кавычках потому, что вся эта «сложность» создавалась в голове и была неким защитным механизмом, который не давал мне это сделать, говоря, что будут моменты и получше. Но таких моментов не бывает совсем. Всегда найдется то, что заставит задуматься и сделать шаг назад. Либо сейчас, либо никогда. И это относится не только к бросанию курить. Так же и курить человек снова начинает из-за таких выдуманных моментов и «тяжелого груза» на душе.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.