Альберт Габдуллин

ДНЕВНИК КУРИЛЬЩИКА

Мысли, ведущие к победе

Альберт Габдуллин

Дневник курильщика. Мысли, ведущие к победе

«Издательские решения»

Габдуллин А. Н.

Дневник курильщика. Мысли, ведущие к победе /
А. Н. Габдуллин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904713-7

Сигарета ломает характер, с ней легче отойти от проблемы. Легкое головокружение не решает проблем, а отдаляет и усугубляет. Внутренний стержень становится вялым и гибким, превращается в шланг с признаками импотенции. Энергичная жизнь и хорошая работоспособность намного круче легкого головокружения по утрам. Здоровый дух, сильное тело намного красивее, чем дряхлое тело и запах изо рта.

ISBN 978-5-44-904713-7

© Габдуллин А. Н.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе 6
От автора 7
Исповедь курильщика 8
Что ты будешь испытывать каждый день. Дневник курильщика 9
Отплытие от берега 9
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Дневник курильщика
Мысли, ведущие к победе

Альберт Наилович Габдуллин

© Альберт Наилович Габдуллин, 2018

ISBN 978-5-4490-4713-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Альберт Габдуллин – ведущий инженер. Стаж курильщика более 10 лет. Разработал метод позволяющий отказаться от вредной привычки для курильщиков с большим стажем. Испробовал на себе. С 04.09.17 не курит.

Образование

- Уфимский государственный нефтяной технический университет
- Mudlogging Training Course (France)
- Acquisition Course GNx (UAE)
- Data Analyst (UAE)

От автора

В своей книге я описал реальные ощущения, которые я испытывал, когда бросал курить. В конце книги краткая, но эффективная инструкция о том, как бросить курить за один вечер раз и навсегда.

Данная книга будет полезна так же людям, которые никогда не курили. Так как в ней вложены все мои философские мысли, которые я испытывал день ото дня, когда менял свое сознание. Если ты открыл эту книгу, то ты уже сделал первый верный шаг.

Мне тоже было тяжело даже думать о том, что я брошу курить. Ведь сигареты на тот момент были моей частью жизни. Но ты не бойся, мой друг, это всего лишь иллюзия. И уже через несколько мгновений ты обретешь свободу. Действительно свободу. Действуй!

Исповедь курильщика

Долго я шел к этому…

Вынужден признаться, что для меня это не просто, бросить курить…

На протяжении многих лет я не мог выйти из зоны комфорта, этот ритуал мне нравился больше всего.

Сказать, что настало время отказаться от этой привычки… будет некорректно. Скорее я уже облажался, так как слишком долго позволял этой гадости травить мою жизнь. На самом деле жизнь курильщика очень периодична. Она складывается от сигареты до сигареты. Следствием этого являются незавершенные дела…

Сигарета ломает характер, с ним легче отойти от проблемы. Легкое головокружение не решает проблем, а отдаляет и усугубляет. Внутренний стержень становится вялым и гибким, превращается в шланг с признаками импотенции…

Энергичная жизнь и хорошая работоспособность намного круче легкого головокружения по утрам. Здоровый дух, сильное тело намного красивее, чем дряхлое тело и запах изо рта.

Быть до конца независимыми никогда не получится в этой жизни. Ведь мы живем в социуме. Но я не собираюсь до конца жизни быть рабом гребенного никотина!

Что ты будешь испытывать каждый день. Дневник курильщика

Отплытие от берега

1 день

9:30 тошнит, головокружение, притупленность сознания, чередование паники и спокойствия. К вечеру вроде все устаканилось…

Самое сложное сегодня было делать ежедневные процедуры: подходить к машине без сигареты, идти из столовой без сигареты, начинать любое дело… без сигареты. Чувство одиночества накрывало меня…, не смотря на то что у меня есть семья и я вовсе не одинок.

Целеустремленность… Я БЫЛ целеустремленным курильщиком, мне не было лень пойти за сигаретами при любых погодных условиях и в любое время дня и ночи. Будь то 2 часа ночи или -40, или даже неблагоприятный район в Милёне. Опишу подробнее ситуацию с Милёном. Мне довелось поехать учиться во Францию. Город, где я жил назывался Милён. Я был настолько воодушевлен тем, что еду в другую страну, да причем еще учиться, что решил не брать сигареты. Таким образом, я думал, что брошу курить. Но волнения связанные с перелетом и обучением взяли вверх. Мне жутко захотелось покурить. Я решил сходить за сигаретами в магазин. Европа давно уже продвинулась вперед в этом плане, сигареты продавались в специализированных магазинах и находились в бедной стороне городка. Бедную и богатую сторону разделяло надземное метро, а именно крытая стоянка с автоматическими дверьми. Вот я полон зависимости, решил пересечь границу, дабы найти свой никотин. Оказавшись на другой стороне, я ощущал косые взгляды прохожих. Все было как в фильмах, было много французов африканского происхождения, напоминало чем-то фильм 13-тый район. Но я же БЫЛ целеустремленным курильщиком, продолжал двигаться вперед. И вот, дошел до магазина, захожу. Внутри на меня посмотрели как на инопланетянина, как в фильмах про дикий запад. Купил сигареты за 8 евро и пошел в сторону нашего кэмпа. На границе меня остановили какие-то местные хулиганы. Пытались что-то объяснить, но я их послал в самое известное место в России и перешел границу. Напоминаю, граница, это ветка метро в виде большой крытой остановки с автоматическими дверьми. В тот день для меня было знаком, что курение вредно для здоровья. Но я был живее всех живых и продолжал курить до 04.09.17 г.

Лень… Бич нашего времени – это виртуальные привычки. Хочу обратить внимание как мы не заметили, что еще одной вредной привычкой стали социальные сети. Чем вы занимаетесь после работы? Обязательно пол часа в телефоне, но или перед сном.

Здоровье… Кто-нибудь был в школе? Каждый третий школьник – очкарик и совершенно не приспособленный к жизни. В мое время очкарики были в диковинку… Я это к тому, что зрение надо беречь друзья.

Плюсы… Были сегодня и положительные моменты. Вкусные голубцы, непонятные запахи. В общем рецепторы дают о себе знать, это радует.

Первый день, думаю, выдержал достойно. Друзья мои в контакте, пожалуйста, поддержите меня. Возможно не самый оригинальный способ бросить курить, но тем не менее, работает. Чем больше вас тем проще мне. Прокомментируйте, пожалуйста, данный пост или просто плюсаните. А если сделаете репост – для меня это вообще бомба.

Все работает очень просто – чем больше людей, тем больше у меня ответственность. Чем больше ответственность, тем меньше желание начать курить и проще всплыть из болота…

2 день

Мучения усиливаются, поэтому сегодня мало будет мыслей…

Только второй день, а кажется целая вечность прошла. Все еще тяжко и ощущение груза. Все время приходится контролировать себя… Организм не благодарит, а все еще нуждается.

Запахи. Очень сильно обостряется нюх. Не думал, что в с/у так сильно пахнет…

Не только запахи, но и вся информация воспринимается по-другому. На самом деле мы воспринимаем мир через шаблоны внутреннего мира. И все что нас окружает – результаты наших действий, наш внутренний мир.

Оглянитесь вокруг, что видите? Беспорядок или перфекционизм?

Курение занимало много времени, которое можно было потратить на упорядочивание действий…

Прошу окружающих не раздражать в ближайшие дни. Всем удачи, спасибо.

3 день

Пальцы дрожат… От бега)))

Выгоняю никотин. Легче до сих пор не становится, но мы идём до конца.

Если думаете начать курить, то стоит 100 раз подумать и 100 раз перечитать мои посты… Даже пар не стоит пускать в свои лёгкие. Мода пройдёт а никотин останется. А с ними все нудные последствия.

Из плюсов, сегодня проснулся выспавшись впервые за много лет, надеюсь эта опция продолжится.

Стараюсь всегда держать себя в движении, мир становится ярче!!! Скоро выходные, ещё одни испытания.

Завидую тому кто никогда не курил, видимо, когда спалился с сигой, хорошо получил люлей от родителей в детстве.

4 день

Лень… пост снова про соцсетяльную зависимость. Кто думает, что он независим от своего телефона, листай дальше навстречу «нужным» новостям и «высокоинтеллектуальным» мемасам.

Как проявляется эта зависимость :

листаем новости в контакте, до вчерашних картинок, потом переключаемся в инстаграмм, потом ролики в ютубе, потом смотрим рекомендации в контакте и по новой. По факту что мы получаем? Получаем кучу зря потраченного времени и кучу ненужной информации, которая отнимает место для действительно нужных знаний и опыта. Боюсь суммировать это время за 10 лет…

Я это к чему… курение более легкая зависимость относительно социальной зависимости. Не то чтобы я хочу опять начать курить, но как говорится: «пошел во все тяжкие…» Нужно избавляться от всех зависимостей.

Самочувствие чуть лучше, но желание курить остается. Жру постоянно, скоро буду как на фото ниже. Всех призываю быть бодрыми, поменьше смотреть телевизор. Ставить цели и идти к ним, шаг за шагом, привыкнуть к этому. Моя основная цель – быть зависимым от новых целей.

Всем удачных выходных, не утоните в бытовухе!!!

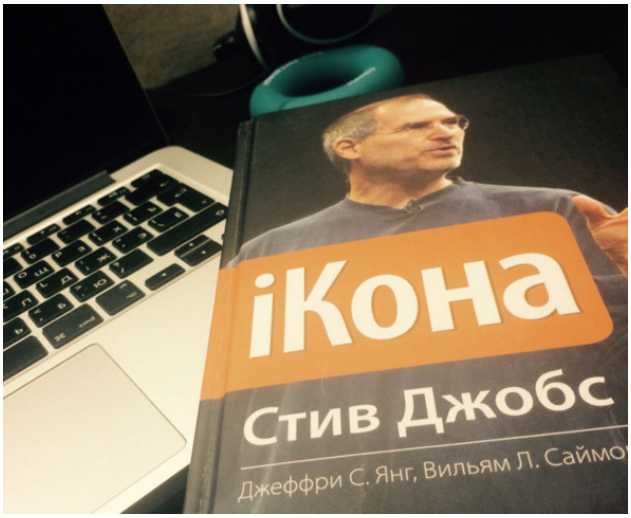
5 день

Ну что товарищи, я все еще с вами! Отличный был день, пробежал очередные 3 км под дождем, много думал. Вообще, бег идеальный вариант для размышлений, можно все структурировать и анализировать.

А че это я вам голову морочу на выходных. В общем мне уже легче. Все ещё нуждаюсь в твоей поддержке…

Скоро будет немного другой формат постов. Надеюсь вы оцените…

Посоветуйте пожалуйста интересную книгу с реальной историей, а то как-то Стив не очень.



6 день

Теперь вместо перекура – перекус. Иногда это пугает… В целом все нормально. Впереди еще много работы, над самим собой…

Я из таких людей, кто сделает 100500 лишних движений для достижения какой-либо цели. А есть такой тип людей «супермудрые», которые все знают и лишний раз попу не под-

нимут, но хотят и говорят о своих хотениях. И у них все хорошо, в далеком будущем, когда все станет лучше. Стараюсь держаться от пустословов подальше.

Мы всегда можем остановиться и довольствоваться тем, что есть. А можно идти дальше, постигая новые знания и новые места. Думаю, жизнь надо прожить так, чтоб внукам было интересно слушать и общаться с тобой. И самое главное быть положительным примером для отпрысков.

7 день

Продолжаешь читать? Отлично, значит я проник в твой мозг и положил свое зерно. В наше время тяжело отличить доброту от подвоха. Или наоборот многие принимают доброту за слабость и садятся на шею, бесят такие. Все равно, все это я делаю для себя, чтоб бы не закурить снова. Но ты не забывай про мое зерно в твоей голове…

Много ли у тебя друзей и родственников, кто позвонит/напишет просто так? Просто чтоб узнать как дела, поржать, пообщаться? Ведь большинство звонят с просьбой или хотят навязать какую-то дичь. А в детстве было все наоборот, потому что никто не думал о бабках.

Включаю телевизор, а там одна курица нагло врет во все стороны (фото снизу). Видели наверно. Суть игры -нужно угадать слово по буквам, позвонить и озвучить. Я пол часа смотрел как ей звонят какие-то выдуманные ушлепки и типа ошибаются на одну букву. Люди ведутся на это? Вот представьте: встает утром ведущая этой передачи, провожает своих любимых детей в садик, целуют их и идет на работу тупо обманывать народ. Не пиши, что пол России так живет. Я добрый провинциал, все таки стараюсь верить в честность.

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.