



БОРИС КАРЛОВ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МЕТОД:
ПЕРЕСТАТЬ КУРИТЬ ТАБАК

Москва 2014

Борис Карлов

**Интеллектуальный метод:
перестать курить табак**

«Эдитус»

2014

УДК 613.846
ББК 51.1(2)5

Карлов Б.

Интеллектуальный метод: перестать курить табак /
Б. Карлов — «Эдитус», 2014

ISBN 978-5-00058-101-8

Вы хотите перестать курить табак, эффективно подойти к решению данной задачи, сохранить долгосрочную мотивацию принятого решения? Тогда – эта книга для Вас. В процессе чтения читателю предложена активная интеллектуальная работа по структурированию пространства сознания под выполнение данной задачи. Там, где вы становитесь в активную позицию, становитесь движущей силой – происходят реальные изменения. Впервые материал по прекращению курения табака дан одновременно по всем аспектам целого (сознание, тело, эмоциональная сфера), в соответствии с духом времени и современными интеллектуальными инструментами. Данный подход позволяет значительно увеличить качество и скорость необходимых изменений.

УДК 613.846
ББК 51.1(2)5

ISBN 978-5-00058-101-8

© Карлов Б., 2014
© Эдитус, 2014

Содержание

Исходная точка: мотивация	6
Как это бывает. У вас появилась мотивация	6
Стандартный комплект мотиваций	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Борис Карлов

Интеллектуальный метод: перестать курить табак

© Карлов. Б.

* * *

Исходная точка: мотивация

Как это бывает. У вас появилась мотивация

Как это бывает? Проблемы мировой политики, притягивающие к интернету, трудности в отношениях с близкими и родственниками, обременительный кредит или грядущая рискованная сделка на солидную сумму, аврал, множество вновь отложенных планов на отпуск, давно назревшее желание поменять машину, реклама фитнес-центра вновь манит улучшить фигуру. И на этом фоне быстрой, изменчивой современной жизни в ваших мыслях проскальзывает **импульс**, подобный рождению звезды. Хочу перестать курить табак!

Довольно часто этот импульс мимолетен и скоро исчезает из вашего внимания, вновь скрываясь в вихре первоочередных жизненных задач. Мы подходим к решению этого вопроса, не имея четкой стратегии, основываясь на обрывочных мифах, случайных интернет – статьях и преувеличенных страхах. Метод отказа, который оказался действенным для друзей, не подошел именно тебе, твои знания об основах наркологии и физиологии курения малы, а срок, на который ты нашел в себе мотивацию, быстро закончился. Материал, предложенный автором данной методики, позволяет комплексно учесть все указанные нюансы в выработке вашей **индивидуальной стратегии по отказу от курения**. Если вы впервые обнаружили в себе мотивацию перестать курить табак – вам будет даже проще, так как вы полностью открыты для новых знаний. Если нет, приведу основную отличительную особенность метода по отношению к другим источникам (к которым автор данной методики относится с неизменным уважением): **это собственная интеллектуальная работа каждого читателя, по выработке долгосрочной мотивации, обнаружению внутренних ресурсов для реализации возникшего замысла**.

Читателю предложена активная интеллектуальная работа по структурированию пространства сознания под данную задачу. Там, где вы становитесь в активную позицию, становитесь движущей силой – происходят реальные изменения. **Впервые материал по прекращению курения табака дан одновременно по всем аспектам целого (сознание, тело, эмоциональная сфера), в соответствии с духом времени и современными интеллектуальными инструментами**. Данный подход позволяет в разы увеличить качество и скорость необходимых изменений.

Автор данной методики дает разрешение на тиражирование методики в открытых источниках, при условии ссылки на авторские права и отсутствии искажений в тексте и структуре подачи материала, выборочного цитирования. Искажение правильно заданной в методе интеллектуальной структуры (нарушение целого) приведет к значительному снижению ее эффективности и нарушению исходного авторского замысла. По всем возникшим вопросам можете обращаться к автору методики через сайт, посвященный методике: www.intmetod.ru.

Если говорить об общих чертах с другими источниками, как и Аллен Карр, автор данной методики является бывшим курильщиком. Как вы сами знаете, 17 лет стажа в этом вопросе – значительный срок. Передан собственный успешный опыт, которому к моменту написания методики предшествовало более 7 лет целенаправленного изучения вопроса по прекращению курения табака. Ну а началось все с дедушки автора методики (в честь которого его назвали). Борис Карлович Эггольм, профессор, хирург-онколог, много лет проработавший в Московском научно-исследовательском онкологическом институте имени П.А. Герцена. Начиная с него, многие в семье автора методики связали свою жизнь с медициной, психологией.

Как и другие источники, автор методики указывает на ошибки в отношении с телом, сознанием, эмоциональной сферой, препятствующие успешной реализации замысла. Часть данного материала является уникальными находками данной методики.

Существенной отличительной чертой именно этой методики автор также считает отсутствие запугивания, нагнетания напряженной атмосферы, мотивации через минус. Подобный подход можно встретить достаточно часто в книгах и рекламе, посвященным отказу от курения. Вам давят на самооценку, показывают ужасы, в общем, сами видели подобный подход, например на пачках табачной продукции. Автор данной методики считает, что это верный способ не только избавиться, но и приобрести что-либо взамен. Страхи, фобии и даже чувство ложной успокоенности. Ощупал себя пальцами, вроде не обнаружил того, что нарисовано на ужасной картинке и, успокоившись, куришь дальше! С самооценкой (мотивация через минус) – то же самое. Ближний круг друзей и родных похлопал тебя по плечу, сказал, что все равно тебя любит и примет, какой ты есть, вовсе ты не такой неудачник, как описано в этой зеленой, как купорос, книге (и «в печку ее!», – как говорил профессор Преображенский).

Но, даже если вы действительно сегодня с утра тщательно ощупали себя, посмотрели в зеркало на белки глаз, прислушались к ритму вашего дыхания и успокоились, что отказ от курения можно отложить на неопределенный срок, не спешите делать подобные выводы. Неизвестно, что в другой момент жизни могут вам сказать анализы. Автору методики очень нравится аналогия с банкой кетчупа. То полчаса колотишь по ней – и ничего! То – бац! Полтарелки! Многие жизненные процессы, особенно физиологические, не развиваются предсказуемо и плавно, напротив, для физиологических процессов характерны резкие рывки, скачки и трансформации. То гусеницы в бабочку, то головастика в лягушку, то еще как.

Согласен со всеми другими источниками: **настоящее** – лучшее время, чтобы перестать курить табак.

Если так, ранее рассказ уже начался с того, что решение об отказе от табака обычно принимается на фоне одновременного хаоса из многих других потребностей. Социальных, биологических, идеальных. Одни желания могут быть лишь отзвуками других. Человек может хотеть похудеть, перестать курить, изучить китайский язык и нотную грамоту, а в основе данного желания может находиться совершенно другое желание понравиться противоположному полу, найти пару, или требования, соответствия, ожидания к интересующей его в этом году карьерной вакансии. Если перестать курить табак – лишь часть Вашего плана по достижению других целей, это определенно несет в себе скрытую угрозу для долгосрочности и стабильности мотивации. Поэтому первое, что необходимо для себя четко определить в Вашем отношении к вопросу: **перестать курить табак – должно стать самодостаточной мотивацией, которая не должна быть привязана к другим Вашим целям, планам и жизненным обстоятельствам.**

При решении сложных жизненных вопросов психологи учат нас максимально дифференцировать суть проблемы. И мы тоже определим для себя мотивацию перестать курить табак как самодостаточную по отношению к другим желаниям. Не менее распространенной ошибкой является то, что при отказе от курения человек ошибочно закладывает в мотивацию отказа от курения быстрое обретение каких-либо новых чудесных способностей. «Доктор, я буду после операции играть на скрипке? Обязательно! – Странно. А до операции не умел ☺». Когда отказ от курения не приводит к их обретению, наступает быстрое разочарование и потеря мотивации.

Однако отсутствие каких-либо чудесных превращений в процессе отказа от курения, кроме отсутствия табачного запаха и никотиновых пятен – это еще и хорошая новость для положительной мотивации принятия решения. Для автора методики одним из наиболее тотальных переживаний в разгар периода отказа от курения табака было то, что если я курю –

злой и нервный, не курю – злой и нервный (или какие-то подобные чувства в разгар аврала), то **курение – лишнее в данном уравнении**. Ничего не меняется, по сути. Жизнь полна горя и радости, взлетов и падений в обоих случаях. Поэтому еще раз вернусь к утверждению, что мотивация перестать курить табак полностью самодостаточна.

Стандартный комплект мотиваций

Поведение людей предсказуемо (наиболее полно автоматизмы поведения изучены **Соционикой** – наукой, изучающей процесс обмена информацией между человеком и внешним миром, т. е. каким образом люди воспринимают, перерабатывают и выдают информацию). Стандартный комплект мотиваций для курения и отказа от курения, используемый врачами и работниками рекламных агентств достаточно хорошо известен и тщательно изучен специалистами в этих сферах. Автор метода лишь первым приводит данную информацию столь явно и сводно.

Как правило, в случае квалифицированной работы с зависимыми людьми используется комбинация из 2-х составляющих: **возраста** (биологического или психологического) и **типа информационного метаболизма** зависимого (индивидуальной автоматической внушаемости, суггестии, в том числе):

Возраст	Мотивация здоровья	Мотивация отказа
Индивидуальность (15-27)	Хочу найти пару, хочу завести ребенка	Может родиться больной ребенок, вы не найдете себе достойной пары, страх смерти
Личность (27-45)	Необходимо для максимальной карьерной реализации	Ваше здоровье не позволит забраться к желаемой вершине карьерной пирамиды, долго продержаться в авральном ритме работы
Сущность (45-85)	Максимальное самосохранение	Вы умрете значительно раньше, а могли бы жить и жить

3 соционическая функция ТИМ (Место наименьшего сопротивления типа информационного метаболизма, в той части, что минус на данную функцию автоматически воспринимается = я плохой)	Мотивация отказа
Если я болею	Я болею, если курю табак, курение делает меня не здоровым.
Если у меня мало денег, я некрасив и плохо одет	Я много трачу на сигареты и от меня плохо пахнет

Если я не знаю (не понимаю)	Я достоверно знаю о последствиях курения и его воздействии. Не могу больше курить, обладая подобными знаниями
Если я не люблю	Это привычка убивает меня и моих близких, которые мне дороги. Не могу жить без курения, не люблю жизнь, как она есть, саму по себе.
Если меня не любят	Курить не модно, в общественных местах символы запрета, я стал изгоем общества
Если есть внутренний конфликт	Я захотел перестать курить, я перестал курить
Если есть внешний конфликт	Курить не модно, в общественных местах символы запрета, я стал изгоем общества

Данная глава весьма посвящена индивидуальной практической работе, поэтому сразу попрошу читателя самостоятельно выделить для себя из двух указанных выше таблиц ту комбинацию максимально убедительных доводов, которые действуют именно в Вашем случае. Теперь остановимся и помыслим. **Если зона Вашей максимальной суггестии (внушаемости) стала явно известна, теперь размышления и сбор дополнительной информации на данную тему могут существенно укрепить Вас в вашем решении. Это помощь во благо.**

Однако не забывайте, что **мотивация перестать курить табак должна являться самодостаточной. Все остальное – лишь помощь, дополнительные ресурсы, на которые вы можете опереться при реализации замысла.** Иначе вы можете делать ошибки, из-за которых табачные компании сохраняют многих своих покупателей. Возрастная мотивация может измениться и даже полностью пропасть с течением времени, а самоутверждение возможно и через минус. «Полюбите меня черненьким, а беленьким меня всякий полюбит ☺».

Добавлю, что формирующая мотивацию реклама и антиреклама курения табака также очень сильно завязана на таких личностных качествах, как **самоутверждение** (будь круче, преодолевай себя, события и обстоятельства), **самовыражение** (я не такой как все), реже – **самореализация**. С самоутверждением будьте, пожалуйста, осторожней, когда перестаете курить табак. Очень часто мотивация доказать себе, что я могу не курить (особенно среди спортсменов, мастеров единоборств, саморегуляции, т. е. специалистов с высоким качеством физического тела) приводит к тому, что человек через несколько месяцев успокаивается и вновь начинает курить табак. Ну а что? Ведь уже доказал. А мотивация быстро иссякла, уйдя в гордыню, как в песок. Конечно, любой мотоцикл прослужит вам до конца жизни, если на нем достаточно быстро ездить (с). Не забывайте, что физиологические изменения часто происходят по аналогии с банкой кетчупа. Бац – и все мессиво на тарелке.

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.