

Освобождение

Ячейки памяти

С самого рождения разум познаёт окружающий мир. Дети учатся у родителей и у старших тому, что хорошо, а что плохо. Школа, телевизор, интернет, знакомые и незнакомцы, остальное окружение – всё это влияет на юный ум. Сознание всё воспринимает, многое забывает, но подсознание помнит всё. Оно хранит в себе всю впитанную за жизнь информацию, имеет очень сложный многослойный распределитель ячеек памяти, где всё складывается по темам, по алфавиту, по цифрам и ещё множествам структур, обобщений и распределений данных. Ячейки или файлы взаимодействуют друг с другом только им понятным способом. Новые данные, которые откладываются в подсознании в совокупности с уже накопленными знаниями, определяют границы комфорта и выживания, модели поведения и мышления.

Сознание, что это? Может это голос живущий в голове? Или всё же это способность осознанно мыслить и адекватно существовать в окружающем мире. Одно из свойств сознания, помимо прочего, способность автоматически извлекать самую нужную информацию из подсознания, делать выводы и складывать обратно новую информацию.

В различных ситуациях, особенно часто повторяющихся, мы действуем на основе жизненного опыта. В стандартных ситуациях автоматически принимаются решения на основе заранее установленного алгоритма последовательности действий. Часто во время подобных автоматических занятий можно думать совсем о других вещах, не связанных с сию-секундной активностью. Например, чистка зубов, мытьё посуды или бег. Во время этих занятий можно думать совсем об иных вещах...

Кажется, что с курением происходит то же самое. Когда куришь, часто думаешь совсем не о курении, а о более насущных проблемах. В это время процесс курения происходит автоматически. Это приводит к тому, что потом можно вообще забыть о том, что только что курил.

Но на самом деле этот автоматический процесс встроен в другие автоматические процессы, то есть как самостоятельный вид деятельности он не существует, всегда лишь часть другого процесса, в эти моменты всегда возникает желание закурить.

Приведу примеры

- Приём пищи. Сам по себе это очень приятный процесс, но многие курильщики считают, что сигарета после еды делает его ещё приятней.
- Когда нечего делать, можно покурить – хоть чем-то заняться.
- Перед долгой работой (или началом «зубрения» лекций), нужно покурить и собраться с мыслями.
- Или наоборот, если устал, то появляется мысль, что нужно отдохнуть и покурить.
- Утреннее пробуждение ото сна или наоборот вечером перед сном. Люди курят, чтобы легче проснуться или уснуть. Если научитесь курить, проснувшись посреди ночи, то и всегда будете это делать.
- Кто-то по пути на работу покурит.
- Перерыв на работе или на учёбе. С ним связано много приятного, а сигарета делает его еще приятней.
- Сигарета после секса, классика!
- Сигарета за – компанию.
- Радость-счастье, например, встреча с друзьями, сданный зачёт, приятное знакомство. Ещё больше насладиться позитивными событиями поможет сигарета.
- Сигарета снимает стресс – это общепринятое заблуждение.

Таких примеров ещё не много, если вы курильщик, то проанализируйте свои моменты, думаю, они во многом совпадут с моими.

Информационное поле

Сигарета точно избавит меня от «ломки» и вернёт к нормальному образу жизни – это её полезное свойство, одно из множества других и куда еще более странных полезных свойств у курения.

Дети видят, как курят их родители, подразумевая, что взрослые отдают отчёт своим действиям, и им определённо нравится дымить этими отвратительными папиросами. Они делают это регулярно, значит вещь очень нужная и полезная, доступная только для взрослых. Статус, удовлетворение, необходимость – наверное самые первые положительные впечатления в пользу курения, отложившиеся на всю жизнь в подсознании. Любое внешнее воздействие откладывается в голове и влияет на модель поведения.

Не так давно реклама сигарет мелькала повсюду: на телевидении, в кино, в журналах, придорожных билбордах, даже в спортивных трансляциях мелькали сигаретные названия. Общая картина, передаваемая через кино и рекламу, имеет ограниченный набор образов и ситуаций в той или иной степени представленных в ней. Например, это здоровый, модный, находчивый и уверенный в себе индивид закуривает сигарету под музыку, лёгкий ветерок и горящий взгляд, уверенно смотрящий в будущее. Блеск глянцевых пачек, металлических зажигалок и ярких пепельниц в сочетании с прочей сверкающей атрибутикой так же придают картине определённый шарм. Удовольствие, свобода, уверенность... Можно даже не запоминать ролик, подсознание само незаметно усвоит всё самое необходимое, в том числе важный атрибут образа – сигарета. Значит присутствие сигарет при себе уже частично соотносит меня с подобным крутым образом с экрана, плюс прочие доводы, уже накопленные со временем.

Люди скажут, что всё это бред, что с ними такие уловки не проходят, и они твёрдо уверены, что им не так то просто что-нибудь навязать! Но обладая статистикой продаж в мировом масштабе, никотиновым баронам очень хорошо известна сила воздействия внешних источников на массовое сознание.

Предположим, что отдельные люди в общей массе больше остальных подвержены внушению. Среди них есть люди с большим желанием выделиться из толпы. Один из способов – это начать курить. Например, чтобы повзрослеть в глазах одноклассников. Те, которые ещё колеблются, тоже начинают курить, замечая, что их товарищи уже сделали это, словно девственности лишились. На их взгляд они стали особеннее и мудрее остальных. Идёт цепная реакция. Это тоже одна из ветвей воздействия на общественное сознание.

Когда уже научился курить и делаешь это регулярно, то такие события как встречи друзей, распитие алкоголя, разговоры по душам, перерывы в школе или на работе, игра в карты, рассветы и закаты и прочие приятные моменты теперь идут рука об руку с сигаретой. А в подсознании появляются новые положительные качества курения, связанные с этими событиями.

Все точно знают, что сигареты вредны и опасны для здоровья. Почему эта информация не мешает курильщикам? Фокус в том, что если начинаешь курить в молодости или в подростковом возрасте, то в это время здоровье пышет и процветает, а мысли о вреде курения не имеют веса. Тайком покурил разок – отдышка не появилась, ущерб здоровью вообще нет – наверно взрослые обманули, вреда от курения нет или, скорее всего, яд на меня не действует так, как на остальных. Каждый курильщик всю жизнь твёрдо верит, что жуткие последствия обойдут его стороной, поэтому о них и не думает. Подсознание хранит эти данные в каком-то дальнем архиве, предпочитая никогда не поднимать их.

Внутренний гнетущий дискомфорт

Как уже упоминалось ранее, курение это автоматический процесс, очень похожий на привычку или привычка в привычках. Подсознанию нужно совершить это действие (покурить), чтобы текущий процесс, например пеший поход в магазин, удачно дополнялся сигаретой. Например, это естественно – покурить после еды. То есть когда внутренняя пластинка доходит до фрагмента, где надо покурить, в сознание посылается сигнал о том, что пора это сделать, а дальше сигнал повторяется снова и снова. Если тело еще не курит, то подсознание начинает заставлять его воспроизводить желание насыщения, то есть чувство голода, а подсознанию известен всего один такой способ – это чувство пищевого голода. Можно проанализировать насколько эти ощущения похожи. Именно это ощущение в теле из ниоткуда вызывает подсознание, просто воспроизводит его по памяти! Оно настолько реально, что многие, когда бросают курить, постоянно чувствуют голод. И набирают вес именно по этой причине. А чтобы их не спутать, нужно принимать пищу по режиму, иначе никак не отличить. Не понял этого пока не объелся несколько раз до тошноты.

Появление неприятных ощущений вызвано не потребностью организма в никотине, а необходимостью наличия самого процесса (курения) в цепочке повторяющихся событий, которыми напичкана повседневная рутина. Данный фрагмент словно паразит встроен во многие если не во все повторяющиеся события, которые хранятся в подсознании. И если этот фрагмент удалить из общей цепи, то в нем не будет необходимости.

Бестелесные мысли обманом вызывают реальное чувство голода, которого на самом деле нет. Обман, порождённый обманом. Что тут вообще происходит?

Именно этот фрагмент из подсознания посылает мысль о курении сознанию, если тело еще не курит, то мысли посылаются снова и снова, а потом приходит жгучее чувство голода. Сознание понимает, что необходимо устранить это неприятное ощущение с помощью сигареты. И чем дольше не куришь, тем всё сильнее ощущается это неприятное чувство, тем ещё активней ищутся пути к заведомой цели. И это чувство не проходит, если не покурить или не отвлечься.

Почему подсознание так сильно хочет сигарету? Оно абсолютно уверенно, что она сделает этот момент ещё лучше, так как в нём (подсознании) накоплено много полезных свойств этой гадости.

Полезные свойства курения – это обман, навязанный информационным окружением, ложными идолами. Подсознание напичкано подобным бредом, что сигарета делает моменты еще лучше. Однако надо понимать, что некурящие так же проживают те же моменты, и им не надо закусывать их дымом, что бы они лучше усвоились, для некурящих счастливые моменты такие же как у курящих, всё то же самое, только без сигарет. Логичный вывод, что это неправильные свойства курения, когда осознаёшь, что это реальная смольно-никотиновая отравка и ужасные цифры

статистики не врут. От неё нет никакой пользы они не могут быть полезным посылом для курения.

Значит желание использовать сигарету навязано не правильным представлением в о пользе курения, в подсознании, которое навеяло мысль курить ложной зомбирующей информацией о кайфе сигарет! Информация ложная, такого на самом деле нет, а значит и желание тоже ложное, а его, как оказалось, на самом деле тоже нет!

Как с этим бороться?

В очередной раз, когда жгучее чувство голода даёт о себе знать, нужно проанализировать с чем оно связано. Скорее всего оно связано с одним из событий которое подразумевает сигарету, значит подсознание снова посылает в голову свои запросы на курение в любом удобном месте. Нужно убедить себя, что всё это иллюзия, это моя одураченная голова обманывает меня же, вызывая это физическое чувство голода, которого на самом деле нет. Если правильно понять и принять эту мысль, то лёгкая агония пропадает, словно её и не было! По началу это явление будет восприниматься кратковременно, но всё равно оно будет заметным.

У меня получилось быстро почувствовать освобождение от желания закурить, хотя поначалу это было едва уловимое и недолгое ощущение. Я смог его почувствовать будучи еще курильщиком. Это может ощутить каждый, в этом нет ничего сложного. Может не в этот, а в следующий раз снова попробуйте подумать, что этого желания на самом деле нет. Рано или поздно вы сможете почувствовать, что хоть не на долго, хоть на 5 секунд, но всё же чувство никотинового голода пропадает. От этого ощущения сразу курить не бросишь, но и легкомысленно к нему относиться не надо, это приём! Сознание запоминает пережитые ощущения и в следующий раз воспроизвести этот же эффект будет уже проще.

Если вы ещё курильщик, то сила воздействия этого эффекта будет минимальна, и рано или поздно вы всё равно покурите, поскольку не обременены обязательством не курить. Лишь окончательно бросив курить, этот приём каждый раз будет становиться мощной опорой на новом пути.

Всего лишь принятие этой мысли отталкивает приступы тяги к курению. Когда тяга на мгновение проходит, обязательно надо про себя подбодриться и порадоваться своей маленькой победе. При повторении этого ритуала, рождается ощущение радости и победы. От радости ощущение победы становится еще сильнее.

Организм запоминает эти ощущения и в следующий раз легче воспроизведёт их.

Ещё один инструмент

Если тяга не проходит всё же не проходит, можно представить, что это внутри маленький назойливый злодей-манипулятор схватился и сел на душу верхом и требует сигарету. Можно мысленно его прогнать руками, ногами, как угодно, раз за разом выбивать дурь из этой противной массы. Когда упавшее, избитое и скрюченное злодейство ослабло, то и само желание курить ослабевает, этот приём тоже работает.

Вроде бы это мелочь, и можно сказать, что это всё ерунда, но когда перешагнул рубеж в последний раз и абсолютно прекратил курить, то данные приёмы очень часто придётся применять. Они вполне реально и легально дают опору, помогают не впадать в уныние, а вполне уверенно и даже азартно побеждать невидимого противника.

Когда в компании знакомых начинается перекур, а ты совершенно спокойно к нему относишься, долгое время сам удивляешься этому лёгкому чувству победы, такие моменты еще долго бодрят и радуют, принося положительные и очень приятные ощущения.

Подведём итог

В моём изложении упоминались следующие приёмы:

- Независимо от моего ведома моё подсознание верит в навязанную иллюзию.
- Желание закурить появляется в определённых повторяющихся ситуациях.
- Гнетущего дискомфорта на самом деле нет, это обман от своего же подсознания.

Дополнительно:

- Прогнать «злодея»
- Обязательно порадоваться своей очередной маленькой победе.

Когда по кокой-то из своих собственных причин окончательно решите бросить курить, помните, что при наступлении внутреннего гнетущего дискомфорта, перечисление и представление в уме этих приёмов даёт существенную опору в борьбе с вредным желанием и сильно облегчает времяпрепровождение. **Удачи!**