



Бросьте веревку



Стремление закурить может ощущаться как игра в перетягивание каната с монстром влечения.

И когда вы поддаетесь желанию, закуривая, это все равно, что позволить монстру желания выиграть перетягивание каната.

Если оставаться занятым или отвлекать себя, чтобы избежать побуждений, это может помочь в данный момент, побуждения могут вернуться сильнее. Монстр становится больше.

Если оставаться занятым или отвлекать себя, чтобы избежать побуждений, это может помочь в данный момент, побуждения могут вернуться сильнее. Монстр становится больше.

Вместо того, чтобы играть в перетягивание каната с монстром побуждений, борясь со своими побуждениями, попробуйте что-нибудь другое:

БРОСЬТЕ ВЕРЕВКУ.



Выберите не бороться с желанием, а вместо этого позвольте ему пройти.

Чем больше вы будете это делать, тем быстрее поймете, что эти побуждения не так сильны и не длятся долго. Со временем вы заметите, что чем меньше вы сопротивляетесь, тем слабее становятся ваши побуждения.

Вместо того, чтобы играть в перетягивание каната с монстром побуждений, борясь со своими побуждениями, попробуйте что-нибудь другое:

БРОСЬТЕ ВЕРЕВКУ. ОНИ МОГУТ ДАЖЕ ИСЧЕЗНУТЬ.

По словам доктора Брикера, те, кто может позволить себе избавиться от желания, с гораздо большей вероятностью бросят курить навсегда.

Для этого требуется готовность чувствовать. Чем больше вы можете это делать, тем неудобнее сидеть со своими побуждениями, тем сильнее вы становитесь.

Оставить их в покое и дать им место, и позволить им пройти.