

# Как бросить пить и курить за один день?

Posted on 15/05/2014 by Slavon @ [www.planeta108.com](http://www.planeta108.com)

Шел 248-й день чистой и интересной жизни. За это время я успел изменить столько внутри себя и в своей жизни, сколько не мог сделать за 5 лет.

248 дней без вредных привычек, причем я даже не считаю это какой-то заслугой, скорее меня переполняет радость за то, что я, наконец, нашел решение многим вопросам. Я бы не сказал что я злоупотреблял, я бы даже не сказал, что я вообще интересовался чем-то вроде таким, но рой мыслей в голове по этому вопросу никак уговорить нельзя было. Знаете, когда наедине с собой думаешь о вечности, и через эту вечность тоненькой виноградной лозой идут твои привычки, с сопутствующими мелкими и не очень последствиями. И все же, размышления принесли свои плоды.

## Здоровый образ жизни

Если говорить человеческим языком, то звучит это так: пока вы не поняли, что вам страшно необходимо перестать баловаться всякими гадостями – вы ими не перестанете баловаться. Но если у вас есть цель, которая намного важнее временных радостей – у вас джек-пот в кармане!

В моем случае это было несколько целей сразу, которые хотелось достичь:

1. Выработать привычку рано ложиться спать и рано вставать.
2. Перестать болеть, даже по пустякам.
3. Выйти из финансового кризиса.

4. Вернуть бодрость мечтающего ребенка, который верит, что все достижимо.
5. Быть хорошим примером, чтобы кто-то сделал так же, и вместе нас уже больше здоровых, счастливых и позитивных организмов.
6. Секрет.

Хочу немного детализировать, что конкретно в каждом из пунктов двигало меня на светлую сторону:

1. Рано ложиться спать невозможно, если у вас впереди вечеринка: там есть бар, там есть все. Душа желает праздника до упора, пока держат ноги, пока что-то еще может безвозвратно опуститься в желудок и не только. Утра нет. День разбит, ни о какой продуктивности не может быть и речи. О здоровье – тем более. Нет здоровья и сил на труд – загляни в карман, может там пенсионная книжка завалилась?
2. Из пункта один перетекаем в пункт два. Иммунитет просит помощи, и мы ему даем ее! Литрами! Пачками! Все, чего пожелаешь, друг. Только не то, что на самом деле нужно. Очень просто теоретически согласиться с тем, что есть вредно, но невероятно сложно ПО-ВЗРОСЛОМУ принять ответственность за свой выбор и свой организм, и пересесть из автобуса без тормозов в другой, более адекватный и комфортный транспорт.
3. Ясное дело, каждый такой “лихой” поступок делает дыру в бюджете с каждым днем все шире. Причем, заштопать ее нереально. Потому что нельзя рвать и при этом ожидать крепости. Ты либо делай лучше, либо делай хуже. Уж определись. Чтобы наконец перестать жить от зарплаты до зарплаты, я решил, что нужно потратить время, имеющиеся ресурсы и силы – на обучение и поиски чего-то такого, о чем ты на словах профи, а на деле ты лох: сколько бы ты не трудился – все силы тратятся на восстановление после треша и какой-то такой средней плоховатости жизненный опыт, который ну разве что случайным образом может увеличить твои шансы перестать есть в Макдональдсе в 4 утра на попусках. Нужен источник пассивного

дохода. (Пассивный доход – это когда деньги идут к тебе даже тогда, когда ты не работаешь.)

4. Каждая загубленная мечта, над которой не было работы – каким-то магическим образом превращается в яд, который я каждый день глотал, говоря про себя: это была глупая мечта, я не могу, это невозможно, посмотри – на улице шесть миллиардов людей, ты часть этой массы – ты не заслуживаешь того, чтобы познать счастье того, того и этого. Для того, чтобы мечта была сочной, красивой, недостижимой и бодрящей – нужна какая-то доля реальности осуществления этой мечты. Как в детстве, когда казалось, что вот только немного вырасту, и все там будет. Ничего не изменилось: ты все так же зависишь. Мечты никогда не постучатся ко мне в дверь, потому что они стучатся к тому, кому они важнее этого бара, синих девах и навигации по темному городу одним еле открытым глазом.
5. Ну что, пора делать ветер! Фак ю, вредные привычки!
6. Секрет такой: мной должны гордиться мама, папа и брательник – родные и близкие должны быть уверены в том, что я могу быть ответственным за себя! Быть ответственным за себя – вот весь секрет, простой и прозрачный!

Мы пришли в этом мир здоровее, чем то, во что мы превращаемся. Нужно попросить прощения у своего организма, и он простит нас, законнектится с центрами знаний и выведет из темного леса.

**Не было никакой борьбы. Ни секунды не ломало и не ломает. Просто стало вдруг интересно, правда ли то, что каждый сам хозяин своего счастья? И вместе с этим вернулся интерес ко всему остальному прекрасному.**

Долго не буду мучать теорией, ниже – отчет о моих наблюдениях за собой изменениям на протяжении 248 дней.

**100 дней**

- нормальный аппетит;
- перестал нервничать;
- внезапные вспышки гнева улетучились и больше не приходят;
- исчезло ощущение суеты;
- снова мечтаю;
- уволился, пустился в поиски источника пассивного дохода;
- составил список целей на год.

### 200 дней

- отметил про себя, что ни разу не болела голова (раньше это случалось ну хотя бы раз в 2 недели);
- за все время только 2 раза покалывало сердце (раньше это было раз в 3-5 дней);
- начал помнить более четко и ясно вещи, названия, имена, цифры, события (раньше в порядке вещей было просто забыть о чем-то и не обращать на это внимание);
- начал больше доверять себе;
- научился работать с целями;
- 3 цели из 22 целей на год выполнены;
- разработал свой источник пассивного дохода.

### 248 дней

- вычеркнул очередные 3 цели из списка целей на год – вау!;
- начал получать доход со своего источника;
- до сих пор ничем не болею;
- помню всего 2 раза, когда заболела голова – от переутомления;
- проживаю день на много качественнее и позитивнее, нежели 250 дней назад;
- нашел много новых источников счастья и внутренней радости;

- начинаю вводить новые полезные привычки в свой “рацион”;
- начал наконец ложиться спать до 22-23 и вставать в 6;
- посетил 5 новых стран;
- ощущение, что я все успею, все получится, и все начинает получаться само по себе;
- интерес к изучению своего тела и мозга увеличивается каждый день.

## **Как начать жить здоровой жизнью**

Итак, что же может помочь вам бросить пить и курить за один день, из того, что сработало для меня:

1. Выберите себе серьезную и интересную долгосрочную цель, которой вы готовы посвятить себя, и ради которой вы мобилизуете все свои усилия, как боец на спец-задании: каждый час, человек, единица силы – на счету. Все имеет значение.
2. Прочитайте книгу Дипак Чопра – “Идеальное здоровье”, которая мягко но аккуратно за уши вас пригнет к пониманию того, сколько ошибок в жизни можно еще успеть исправить, если уже сегодня начать болтик за болтиком, делать капитальный ремонт своей боевого корабля.
3. Поговорите со своими родителями на любую тему, смотрите им в глаза и уловите их заботу о вас. Скажите им о своем здоровье, и вы заметите, как они переживают за вас. Их эмоции и их боль за вас должны дать толчок вам к новой, здоровой жизни.
4. Переместитесь в состояние горя, когда родные теряют человека, здоровье которого было испорчено благодаря вредным привычкам. Почувствуйте боль этих людей. Пообещайте себе сделать все для того, чтобы эти люди никогда такого не испытали – и это в ваших силах.
5. Проводите больше времени на природе, заводите привычку коннектиться с природой – она на удивление грамотно функционирует, самодостаточно и слаженно. Молчите и слушайте ее – все услышите.

Вообще, интересная штука такая – как только понимаешь, что больше не хочется тратить себя на глупости – походу пришло время взрослеть. Либо ты бухающий и курящий ребенок – либо ты сознательный мужчина и благоразумная женщина.

Впереди много интересных статей, подписывайтесь, шерьте, рекомендуйте друзьям – вместе дольше и веселее проживем!