

Бросить курить

За 30 дней

Содержание

- ◇ Цель и мотивация
- ◇ Анализ причин
- ◇ Неделя 1 (Задачи)
- ◇ Неделя 1 (Результаты)
- ◇ Методы борьбы
- ◇ Планирование
- ◇ Неделя 2
- ◇ Неделя 3
- ◇ Неделя 4
- ◇ Результат

Цель и мотивация

Я хочу прекратить курить. Это очевидно. Курение это сплошные минусы и иллюзии плюсов. Всё положительное, что может дать курение — минимально, ничтожно и не оправдывает тех минусов, которые остаются в итоге.

Минусы	Описание
Здоровье	Замусоренная дыхательная система, повышенная утомляемость, проблемы с концентрацией, лишние нервы при невозможности покурить, сексуальная жизнь, физическое самочувствие, постоянное отсутствие сил, слабое сердце и много другой всякой страшной херни. Это лишний риск умереть раньше.
Деньги	В среднем, пачка сигарет сейчас стоит 100 рублей, если в день я курю по пачке, то я трачу на вред своему собственному здоровью 3100 рублей в месяц; 37200 рублей в год; 186000 рублей за 5 лет. Ну его нахуй, решил я.
Неодобрение общества	Большая часть людей с достижениями — не курят. Вообще. Многие светлые умы постоянно советуют бросить курить и не курят сами. Это уже о многом говорит. А ещё можно глянуть на законы, которые с каждым годом ущемляют курильщиков всё больше и больше. Мне уже давно неловко курить на улице.
Моральная сторона	Я не хочу быть зависимым от газетки, набитой листиками. Не хочу собирать мелочь на сигареты, когда денег нет. Не хочу нервничать находясь в общественных местах, где курение запрещено или не приветствуется. Не хочу, что бы от меня пахло сигаретами.

Анализ причин

- ◆ Почему я курю? Ситуаций-триггеров, заставляющих меня курить очень много. Тут и скука и нервы, и волнение, а также расслабленность, усталость, депрессия. Я не пишу научную работу, поэтому разбирать каждую ситуацию в отдельности не буду. Как и везде, здесь можно обобщить. А самый простой способ вообще сказать тупо: «Я курю, потому что мне хочется» — не попытавшись заглянуть глубже.
- ◆ Курение «за компанию», перед автобусом, после секса, для снятия стресса, от усталости, чтобы подумать, после проделанной работы перед сном, после еды, пока иду до магазина... Есть ещё куча триггеров, которые активируют желание курить

Неделя 1

Постановка задач

- ◆ В течении недели каждый день считать количество скуренных сигарет, но не ограничивать себя. Курить также, как обычно, для более точного анализа.
- ◆ В течении недели записывать причины-триггеры, побуждающие выкурить каждую сигарету, после выявить основные проблемные триггеры, придумать инструменты борьбы
- ◆ Заполнять раздел «Неделя 1 — Результаты» каждый день до конца недели.
- ◆ Заполнить раздел «Инструменты борьбы» в последний день недели.

Неделя 1

Результаты

Кол-во	Триггер	Инструмент борьбы	День	Кол-во сигарет	Траты в рублях
			01.12.17		
			02.12.17		
			03.12.17		
			04.12.17		
			05.12.17		
			06.12.17		
			07.12.17		