

# Урок о том, как бросить курить

Руководство к Уроку, Помогающему Миссионерам Обучать Людей и  
Помогать Им Бросать Курить

От Дэвида М. Брэснахана

1985,1987,2007 Дэвид М. Брэснахан

*Президенты миссий и миссионеры полного дня Церкви Иисуса Христа  
Святых Последних дней имеют право делать фотокопии при  
необходимости. Для всех остальных требуется иметь разрешение от  
обладателя авторским правом для любого вида использования.*

**[www.LDSStopSmokingProgram.org](http://www.LDSStopSmokingProgram.org)**

Это неофициальное издание Церкви Иисуса Христа Святых Последних дней. Оно предназначено для использования миссионерами в некоммерческих целях для того, чтобы помогать людям, которые имеют желание перестать использовать табак в любых его видах.

Люди имеющую аллергию или проблемы со здоровьем должны использовать осторожность и мудрость перед использованием некоторых продуктов, которые являются частью этого урока. Любой, кто принимает участие в 15 шагах этой программы, делает это на свой собственный риск.

Это руководство доступно для миссионеров полного дня Церкви Иисуса Христа Святых Последних дней через **www.LDSStopSmokingProgram.org** и должно использоваться в целях помочь бросить курить без какой-либо платы. Это руководство не должно быть продаваемо или отдано кому-либо, кто будет использовать его как часть какой-либо программы, требующей оплаты для участия в ней.

Публикация и авторское право принадлежат Дэвиду М. Брэснахану, Р.О. Вох 1396, Sandy, UT 84091; тел:801-562-5362. Все права защищены. Авторское право 1985,1987,2007.

## **Слова признательности**

Есть так много замечательных людей, которые были частью этой растущей программы, что невозможно отблагодарить их всех поимённо. Моя благодарность относится ко всем миссионерам и президентам миссий по всему миру, которые представили этот урок многим прекрасным людям. Существует сотни тех, которые помогали с художественным оформлением, переводом, публикацией, Интернетом и многим другим.

Особенная благодарность Президенту и Сестре Вернон Дж. Тимптон Ирландской Дублинской Миссии за их неоценимую поддержку и вдохновение, а также за их терпение и любовь.

Я также благодарен моим бывшим напарникам и миссионерам Ирландской Дублинской Миссии, которые были большой поддержкой и помощью. Я наиболее благодарен Господу за вдохновение и направление, которые Он давал на протяжении подготовки всей программы, которая появилась из-за необходимости и как ответ на пост и молитву.

## **Посвящено**

Учебное руководство и программа посвящаются моему отцу и его родителям, которые курили многие годы и умерли от рака лёгких задолго до того, как эта программа была разработана. Я их очень сильно люблю и знаю, что однажды мы снова будем вместе.

## Содержание

Глава 1 –О Чём всё это?.....	1
Глава 2 –Золотые контакты.....	3
Глава 3 –Урок о том, как бросить курить.....	7
Глава 4 –Преодолевая возражения.....	21
Приложение.....	25

# Глава 1

## Как работает программа «Бросить Курить»

### Цель

Урок о том, как бросить курить предназначен для тех людей, кто желают бросить курить, но которые не смогли еще этого сделать. Эта программа была обучаемая тысячами миссионеров Церкви Иисуса Христа Святых Последних дней по всему миру, начиная с 1983 года. Это также и очень эффективный инструмент в помощи миссионерам находить людей, заинтересованных в том, чтобы узнать больше о Восстановленном Евангелии.

Этот урок, от 60 до 90 минут, которому легко следовать, может быть представлен кем-либо независимо от того курили ли они сами когда-то или нет. Наилучшим образом это работает тогда, когда член Церкви соглашается пригласить кого-то, кого они знают придти к ним домой, чтобы учить тому как бросить курить. Урок, который обучают миссионеры и друзья предусматривает оказание ежедневной помощи и поддержки описанной в этом руководстве.

### Как Был Разработан Урок о Том Как Бросить Курить?

Дэвид М. Брэснахан служил в Ирландской Дублинской Миссии с 1983 по 1985 годы. За время, проведенное там, он был расстроен тем, что многие слушатели не могли быть крещены из-за невозможности бросить курить. Старейшина Брэснахан и его напарник, Старейшина Руди Вэн Хов, начали усердно трудиться в поисках методов того как бросить курить. Не найдя никакой программы, которую они могли бы использовать для их нужд, они обратились к Господу в посте и молитве. Эта программа того «Как Бросить Курить» является результатом этого.

### Работает Ли Это?

Эта программа того, как бросить курить использовалась тысячами миссионеров фактически во всех миссиях мира с 1983 г. 15 шагов того как бросить никогда не были изменены или модифицированы с того момента как они были разработаны через этот процесс поста и молитвы. Программа оправдывает себя вновь и вновь. Когда люди с верою следуют 15 шагам, у них будет возможность распрощаться с привыканием к табаку и успешно бросить курить.

Изучение о полезности этой программы показало, что 85 процентов тех, кто прошли этот урок бросали курить, а треть из них крестилась. Миссионеры должны относиться к использованию этой программы как инструмент для поиска. Другими словами используйте программу «бросить курить» как введение, которое начнет процесс подготовки людей к тому, чтобы услышать о Восстановленном Евангелии.

## **Как Это Работает**

Участников обучают тому, как бросить курить, следуя 15 шагам, выполняя их каждый день в течение недели. В течение этих 7 дней друзья помогают каждому участнику дружеской поддержкой и вдохновением.

## **Почему это так хорошо работает**

Программа работает, так как она дает возможность курящему «отключить» эту страстную привязанность к сигаретам. Когда курящие не имеют больше этого постоянного желания, бросить курить – легко. Это также хорошо помогает и тем людям, которые хотят избавиться от употребления табака в любом его виде.

## **Метод**

Шаги для достижения наибольшего успеха:

1. Попросите семью членов Церкви пригласить к себе домой курящего, где миссионеры будут учить уроку о том, как бросить курить.
2. Учите семью членов Церкви о том, как служить в качестве дружеской поддержки.
3. Миссионеры ведут урок о том, как бросить курить.
4. Семья членов Церкви оказывает ежедневную дружескую поддержку.
5. Миссионеры посещают небольшими визитами или звонят курящему 2 или 3 раза в течение недели, для того чтобы подбодрить, укрепить и поддержать. Миссионеры также звонят друзьям каждый день, чтобы прослеживать прогресс и оказать поддержку.
6. Следующее посещение проводится в доме у друзей на седьмой день для того, чтобы отпраздновать успех, может быть с просмотром видео о Церкви и с угощениями.
7. Это идеальный момент для того, чтобы спросить нового некурящего о том, чтобы слушать миссионерские уроки.
8. Миссионерские уроки затем проводятся, как они обычно проводятся в доме у членов Церкви.
9. Бывший курильщик и его семья крестятся.

## **Инструменты Способные Помочь Вам**

Копия этого руководства, также как и другая информация, которая может быть вам в помощь, вы найдёте на [www.LDSStopSmokingProgram.org](http://www.LDSStopSmokingProgram.org). Пожалуйста также почувствуйте себя свободными в том, чтобы позвонить Дэвиду М. Брэснахану по тел 801-562-5362 или послать электронное письмо по адресу [David@Bresnahan.org](mailto:David@Bresnahan.org) (пожалуйста следуйте миссионерским правилам о звонках и электронных письмах).

## Глава 2

### Золотые Контакты

#### Проблема

Миссионеры по всему миру встречаются с одним и тем же испытанием: поиск людей для обучения. У Членов Церкви имеется огромное желание помочь донести Восстановленное Евангелие до других, но зачастую они расстраиваются, когда они пытаются пригласить других узнать о Церкви.

#### Поиск Золотых Контакттов

Члены Церкви выяснили, что это очень легко для них спросить кого-то, кто курит о том, хотят ли они бросить. Для них это намного легче спросить об этом, чем о том хотят ли они узнать больше о Евангелии.

Приблизительно 80 процентов всех курящих, согласно отчетам, хотят бросить курить, однако разочарованы в своих силах и пришли к заключению, что они не смогут этого сделать, хотя и хотят того.

Это означает, что существуют миллионы людей, которые хотели бы бросить курить, и многие из них положительно отреагируют на приглашение узнать о том, как они могут избавиться от сигаретной зависимости.

К тому времени, когда курильщик успешно завершит эту программу он или она ...

- Будут иметь ежедневную уединенную личную молитву
- Будут получать ответы на свои молитвы и распознавать Дух
- Начнут каяться и получать благословения за это.
- Иметь чувство собственного достоинства за достижение большой цели.
- Будут знать Члена Церкви, который искренне заботится о них.
- Чувствовать искреннюю любовь и заботу от Члена Церкви.
- Будут видеть пример Члена Церкви.
- Будут любопытны по отношению к Церкви

Другими словами теперь у Вас есть золотой слушатель, которого можно учить.

Программа о том, как бросить курить - это идеальная возможность пригласить кого-то узнать больше о Церкви, поскольку они уже завершили недельную программу и успешно бросили курить. Это будет то время, когда они вероятнее всего положительно отреагируют на приглашение узнать больше о Восстановлении Евангелия.

## Как Получить Помощь от Членов Церкви

Существует много способов того, как помочь Членам Церкви приглашать людей, которые курят, к себе домой чтобы узнать как бросить курить, однако некоторые способы оказались более успешными, чем другие. Здесь приведен один метод, который легко использовать и который действует необычайно хорошо.

Миссионеры должны посетить собрания Священства и Общества Милосердия и попросить о нескольких минутах в начале урока для того, чтобы сделать объявление. Один миссионер должен сделать объявление, а у другого напарника должны быть готовы 3x5 карточки и карандаши, чтобы раздать.

Объявление должно быть что-то наподобие этого:

Я бы хотел каждому задать вопрос. Пожалуйста, поднимайте Вашу руку. Сколько из Вас знают кого-нибудь, кто курит?

Обычно почти все комнате поднимают руку.

Сколько из вас хотели бы, чтобы этот курильщик бросил курить?

И вновь, большинство из них поднимут руку.

Я и мой напарник готовы к тому, чтобы учить людей как бросить курить. Мы хотели бы прийти к вам домой и объяснить вам как это работает, чтобы мы могли помочь тому человеку, которого вы знаете, бросить курить. Пожалуйста, запишите ваше имя и номер телефона на карточке, которую мой напарник даст вам. А ниже запишите, пожалуйста, имена всех тех курящих кого вы знаете.

Мы позвоним вам и договоримся о том, чтобы прийти к вам домой и обговорить с вами то, как мы можем помочь этим людям. Большинство курильщиков хотят бросить, но им не удается избавиться от сигаретной зависимости. Мы можем учить их как сделать так, чтобы эта зависимость ушла прочь и это поможет им легко бросить курить.

Соберите карточки сразу после этого и начинайте звонить им позже этим же днем, чтобы запланировать время, когда вы можете встретиться с ними у них дома и объяснить о программе.

Многие Члены Церкви будут колебаться в том, чтобы участвовать ли им в программе, если они будут думать, что им нужно будет говорить о Церкви, чтобы пригласить кого-то узнать о том как бросить курить. Вы можете помочь им преодолеть любые чувства сомнения, если вы объясните им, что:

1. Члены Церкви могут приглашать принять участие в уроке о том, как бросить курить без разговора о Евангелии.
2. Миссионеры не будут учить беседам или Евангельским принципам пока они учат их тому, как бросить курить, кроме как учить их молитве.
3. Урок о том, как бросить курить – неформален и не требует напряжения от тех, кто вовлечены в него.



Это легко приглашать людей учиться тому, как бросить курить. Учите Членов Церкви тому, чтобы они молились о руководстве, если у них более одного человека в их списке. Дух будет руководить им, чтобы они знали, кого пригласить первым.

Член Церкви должен лично посетить своего друга, если это возможно, и просто спросить их о том, пытались ли они когда-нибудь бросить курить. Курильщик вероятнее всего скажет «да». Следующее, сделаете заявление с последующим вопросом:

Мне говорили, что причина, по которой так трудно бросить курить заключается в сигаретной зависимости, от которой кажется, что никогда не избавишься. Эта и есть та проблема, с которой ты столкнулся, когда бросал курить?

Затем просто скажите им что-то наподобие этого:

Существует бесплатная программа того, как бросить курить, которая могла бы помочь тебе. Это занимает приблизительно от 60 до 90 минут, чтобы научиться тому, как избавиться от постоянной сигаретной зависимости. Они учат 15 шагам, которых надо придерживаться в течение следующих 7 дней, и затем ты будешь некурящим, не имея более желания закурить сигарету. Это будет у меня дома. Мы хотели бы пригласить тебя и твою семью посетить это. Мог бы ты прийти во вторник вечером или может в четверг было бы лучше?

Это важно сделать все возможное, чтобы курильщик, его супруг(а) и дети посетили урок. Объясните, что семье нужно знать, что они могут сделать для того, чтобы поддержать курильщика в его стараниях бросить курить. Если их не будет на уроке, то они не смогут узнать, как наилучшим образом они могут помочь.

Значимость друзей бесспорна. Пожалуйста, сделайте все возможное для того, чтобы была семья друзей у тех, кого вы учите. Друзья-то ключ к успеху программы как бросить курить и к приглашению услышать о Евангелии.

## **Большие Групповые Уроки**

Зачастую миссионеры думают, что это было бы прекрасно сделать плакаты и пригласить большое число курильщиков на групповой урок. Но это не успешно из-за недостатка личного внимания к каждому и из-за того, что большинство курильщиков не любят находиться в ситуациях, где им надо быть в группе. Это может запугать их. Поэтому групповые уроки для более чем одного курильщика не желательны. Однако, пожалуйста, действуйте по Духу.

Если вы решите вести уроки для большой аудитории, вам нужно будет внимательно обдумать некоторые моменты. 15 шагов не должны меняться не при каких условиях. Однако же вам необходимо будет пересмотреть программу дружеской поддержки согласно обстоятельствам.

Члены Церкви должны обучаться дружеской поддержке заранее. Если курящий посетил урок благодаря приглашению Члена Церкви (как самый лучший вариант), это было бы разумно, если бы член Церкви лично привел курильщика на собрание или хотя бы встретил его сразу, после того как он прибудет. Тем же, кто пришли без прямого приглашения Члена Церкви, должны дать в пару Члена Церкви для оказания дружеской поддержки.

Миссионеры должны сделать презентацию и ответить на вопросы во время презентации. Это даст возможность участникам почувствовать некоторое взаимопонимание с миссионерами.

Большие групповые уроки должны также завершаться угощениями, что даёт возможность общаться в непринужденной и дружеской атмосфере. Также это время для того, чтобы подбодрить и укрепить их. Те, кто будут оказывать дружескую поддержку могут договориться о встрече в течение недели, а также и о том, чтобы сделать покупки необходимых материалов.

## Глава 3

### Урок о том, как бросить курить

#### Введение

Перед проведением урока весьма рекомендуется тщательно изучить данное руководство, чтобы увеличить вашу эффективность. У тех людей, которых вы учите, будет получаться лучше, если они будут чувствовать, что вы уверены в том, что учите.

Сам урок состоит из 15 шагов, которым обучаются участники. Ни в коем случае не изменяйте их, хотя вы можете объяснять шаги своими словами. Урок написан в виде диалога, чтобы помочь вам точно знать, что говорить, когда вы его преподаете. Он не предназначен для заучивания наизусть.

Миссионеры, которые обучают этому уроку довольно часто, сообщают, что им удобнее всего преподавать урок с карточками 3x5. Ключ к успеху в том, чтобы стать знающим и умеющим через частое изучение и практику. Напарники должны учить разным частям урока по очереди

#### Важные предложения

Этот урок можно проводить своими словами, но ключевые моменты не должны быть упущены. Вы также должны брать обязательства с каждого участника по каждому шагу в течение всего пути. Не упустите ничего из этого. Напарники должны по очереди преподавать разные части урока.

Помощники должны попросить участников принести с собой сигареты. Участники должны привести с собой супругов и членов семьи, если только дети не слишком малы и не будут мешать. В этом случае дети помощника могут отвлекать детей участника за пределами видимости и слышимости.

Проверена польза того, когда участники записывают презентацию на диктофон, чтобы прослушивать дома в течение недели. Если у них нет диктофона, или они забыли его, ваш помощник может подготовить его.

Проследите, чтобы была предварительная договоренность с главой семьи о вступительной молитве, которая послужит примером для участников, когда их будут учить молитве.

## Урок

### Часть 1: Декларация независимости

Никто не может убедить вас бросить курить, и я не собираюсь пытаться. Только вы можете сделать это. Потребуется усилие и решимость. Но тысячи людей достигли успеха с помощью этого метода — и вы тоже можете. Самое сложное для вас в этой программе - это решить, что вы бросите.

Вы уже совершили большой шаг в этом направлении, придя сюда на этот урок. Мы не используем никаких пугающих тактических медицинских статистик или трюков. Мы собираемся научить вас применять 15 проверенных шагов, которые помогут вам бросить без боли или дискомфорта.

Мы хотим, чтобы вы применили свою веру и доверие к нам, чтобы выполнять каждый из шагов до буквы каждый день в течение 7 последующих дней.

Достаточно ли справедливо просить этого? Можете ли вы сделать это? (**Возьмите обязательство.**)

Причина, по которой эта система так успешна в том, что она создана, чтобы отключить желание и страсть к сигарете, которые мешали вам успешно бросить в прошлом. Если вы сможете отключить страсть к курению, согласились бы вы с тем, что бросить легко? (**Возьмите обязательство.**)

У меня для вас есть искреннее обещание, а затем я бы хотел бы, чтобы вы тоже дали мне обещание. Вот мое обещание вам:

Если вы забудете весь прошлый опыт, когда вы пытались бросить курить, и будете выполнять каждый шаг, которому мы учим — каждый день в течение недели, я могу гарантировать вам, что вы не будете курильщиком через 7 дней.

Это правда. Но для вас есть только один путь выяснить, насколько замечательна эта система — вы должны попробовать. Вы никогда не сможете честно сказать, что система не работает, пока не проверите её.

Итак, я собираюсь попросить вас доверять мне, и я собираюсь попросить вас дать обещание мне и всем здесь. (**Пусть помощники дадут участникам экземпляр Декларации независимости.**)

Будьте добры, громко прочтите это для нас. (**Участник читает документ, пока все следят за текстом.**)

Помните моё обещание вам. Если вы будете доверять нам и делать то, что мы просим только неделю, вы перестанете быть курильщиком к концу недели. Хорошо? Подпишите, пожалуйста, Декларацию Независимости. (**Возьмите обязательство**)

## Часть 2: Павлов и его собаки

Вначале, когда вы впервые начали курить, вам нужно было научиться как, верно? Это заняло какое-то время, усилие и немного боли и дискомфорта. Вы хотели заплатить цену, чтобы получить окончательные результаты — и теперь вы должны хотеть заплатить цену, чтобы совершить перемену. Понимаете ли вы теперь, что если вы научились быть курильщиком, то вы должны научиться, как им не быть?

Был такой известный русский учёный Павлов. Он провёл эксперимент с собаками. Он поместил в клетку собаку со специальным прибором, прикрепленным к её горлу, который мог засекать каждый раз, когда у собаки происходило слюноотделение. Когда бы Павлов ни ставил еду перед собакой, аппарат показывал, что происходило выделение слюны.

Павлов начал сначала звонить в колокольчик, а потом ставил еду перед собакой. Сначала, когда он звонил в колокольчик, собака не выделяла слюну, но после того, как он повторил эту процедуру много раз, собака стала выделять слюну, когда звонил колокольчик скорее, чем когда ставилась еда. Собака стала приученной. Когда бы она ни слышала колокольчик, она ожидала еду и поэтому выделяла слюну. Сначала колокольчик не имел особого влияния на собаку, но после достаточного повторения она привыкла ожидать еду каждый раз, когда он звонил.

Курильщики испытывают похожий вид привыкания. У курильщиков тоже есть колокольчик. У курильщиков есть все виды колокольчиков, которые посылают в мозг сигнал о том, что пора покурить.

Например, многие курильщики чувствуют потребность в сигарете, когда пьют кофе или сразу после еды. Какие «колокольчики курения» действуют на вас? *( Пусть участники назовут колокольчики. Типичными являются разговор по телефону, просмотр телевизора, вождение машины, когда пьют алкогольные напитки, сразу после пробуждения утром, или когда скучно. Если они пропустят что-нибудь из перечисленного, спросите их об этом.)*

Многие люди могут бросить на короткое время благодаря силе воле, но чтобы сделать это постоянным, вы должны узнать, как заставить колокольчик замолчать.

Если бы мы действительно отключили зависимость от сигареты, вы смогли бы бросить курить? *(Возьмите обязательство)*

## Часть 3: Разрушение привычки

Я гарантирую, что я смогу научить вас, как отключить этот колокольчик.

Вы хотите отключить его? Желаете ли вы следовать 15 шагам, которым я собираюсь вас учить, в течение недели для того, чтобы отключить эти колокольчики. *(Возьмите обязательство)*

Мы собираемся пройти каждый из 15 шагов вместе. Я объясню их все, чтобы вы точно знали, что делать, и почему это работает. Но перед этим есть еще одна важная вещь, которую вы должны сделать.

Пожалуйста, достаньте вашу пачку сигарет, чтобы могли видеть все разные марки. Держите ее прямо перед собой. Теперь, на счет 3, я хочу, чтобы вы смяли свои сигареты. Готовы? Раз... два... три... смяли! (*Это важный шаг обязательства. Не сдавайтесь до тех пор, пока они не сделают этого*)

Это замечательно! Я знаю сколько сил и смелости требовалось вам , чтобы сделать это. Это была самая сложная вещь в этой программе. Теперь вы не курящий. Поздравляю!

Нельзя продолжать урок без полного обязательства от каждого из участников.. Если они не дают обязательства на этом этапе, опыт показывает, что они не будут выполнять 15 шагов. Вы не пытаетесь убедить их бросить. Они сами должны иметь это желание, иначе они потерпят неудачу. Ещё раз попросите их выполнять шаги, основанные на вере. Если они не сомнут сигареты, остановитесь и не продолжайте урок.

## **Часть 4: 15 шагов**

Пусть помощники раздадут экземпляры брошюры «Урок о том, как бросить курить», содержащей 15 шагов. Объясните каждый шаг, как описано ниже. Не изменяйте никакие шаги, хотя вы можете объяснять их своими словами.

Получите обязательства после каждого шага. Немногие достигали успеха, если не выполняли в точности все шаги. Каждый шаг необходим.

### **Шаг 1 – МОЛИТВА**

Принесите свое свидетельство о том, что Бог реален, и Он слышит наши молитвы. Пусть ассистенты раздадут карточки с 4 шагами молитвы. Коротко обучите этим шагам.

Попросите участника начинать каждый день с личной молитвы. Попросите их использовать 4 шага, которым вы обучали и возьмите обязательство.

Личная молитва в новинку многим людям. Один из хороших способов , чтобы развивать уверенность- это практиковаться. Это очень помогает, если вся семья курильщика присутствует.

Скажите им , что вы как бы молитесь прямо сейчас и скажите им одну вещь , за которую вы благодарны. Затем попросите, чтобы все по кругу сказали по одной вещи, за которую они благодарны. Похвалите каждого человека.

Затем сделайте то же самое и попросите их назвать что-то, что бы они попросили у Небесного Отца, если бы прямо сейчас молились. Снова похвалите их за то, что они говорят.

Это хороший момент, чтобы спросить детей, будут ли они молиться за курящего. Возьмите с них обязательство молиться лично в начале их дня и молиться

за курящего. Возьмите подобное обязательство с супруга курящего.

Спросите семью помощников, будут ли они также солиться в начале каждого дня за курящего.

Все это окажет необычайное действие на курящего и даст дополнительных сил и мотиваций.

Следующее поговорите о семейной молитве и возьмите с каждого обязательство участвовать в семейной молитве каждый день.

## Шаг 2 - ИЗБЕГАЙТЕ ИСКУШЕНИЯ

Вы должны немедленно **избавиться от всех курительных** материалов. У большинства курильщиков есть больше одной пачки сигарет. Когда вы уйдете отсюда, не просто выбросьте сигареты, а уничтожьте их. Избавьтесь от спичек и зажигалок и особенно от пепельниц. Почистите свою одежду и не забудьте вычистить машину.

Колокольчик курильщика может быть вызван стимулом к любому из пяти чувств - зрению, осязанию, обонянию, слуху или вкусу. Мы должны справиться со всем, что вызывает звон колокольчика. Просто вид спичечного коробка мог бы сделать это или, возможно, вид или даже запах пепельницы

Если бы я, стоял здесь, звоня в колокольчик (*используйте маленький колокольчик и начните звонить в него*), и вы не могли бы остановить меня, в конце концов, это свело бы вас с ума. Сначала вам бы казалось, что можно справиться с этим и игнорировать колокольчик, но спустя какое-то время он продолжал бы звонить, и ваша защита сломалась бы. Чтобы добиться успеха, вы должны научиться отключать колокольчик, не просто игнорировать его. Это вам понятно? (*Используйте колокольчик. Это очень хорошо помогает*).

Многие хранят пачку сигарет, припрятанную «на всякий случай». Не совершайте этой ошибки. Не создавайте себе ситуацию, при которой вам придется бороться с искушением. Если бы вы решили сесть на диету, вы бы оставили большой шоколадный торт на столе на видном месте? Нет, конечно, это просто вызвало бы проблему.

Сможете ли вы полностью устранить весь курительный материал из своей личной среды? (*Возьмите обязательство.*)

*Замечание: вы сможете найти маленький колокольчик в спортивных магазинах в отделе рыбалки. Они используются на конце удочки ленивыми рыбаками!*

### Шаг 3 - ПОДГОТОВКА

Это жизненно важный шаг, и он должен использоваться каждый день. Это также подготовит участника к тому, чтобы иметь время личного изучения каждое утро, что поможет вам позже, когда вы будете знакомить их с Восстановлением Евангелия.

Есть 3 способа подготовки. Первое, это то, что вы делаете прямо сейчас - обретение знаний о том, как система работает, и что вы должны делать.

Второй способ - иметь все необходимые материалы, требуемые для выполнения всех 15 шагов каждый день в течение недели. Знать, что делать, недостаточно, если у вас нет нужных материалов

Третий способ подготовки - напоминать себе каждый день о 15 шагах, чтобы вы не забывали, что вы должны делать. В начале каждого дня читайте 15 шагов вслух и возобновляйте своё обещание полностью следовать каждому из них в течение дня

Можете ли вы изучать 15 шагов в начале каждого дня? *(Возьмите обязательство.)*

### Шаг 4 - ЧИСТКА ЗУБОВ

В тот момент, когда вы просыпаетесь утром, вы должны немедленно выпрыгивать из кровати и направляться в ванную, чтобы почистить зубы, затем прополощите рот сильным ополаскивателем с корицей. *(Ополаскиватель фирмы Lavoris самый лучший, если вы сможете найти его. Попросите помощников сделать покупки заранее или выйти в Интернет, если надо. Lavoris действует очень хорошо. Вы будете рады, что приложили усилия, чтобы найти его.)*

Вы видите, что вы были вынуждены хотеть сигарету утром, когда у вас был этот вкус «утреннего рта». При радикальном изменении вкуса во рту первый колокольчик не зазвонит.

Даже если вы обычно не курите сразу после пробуждения, этот шаг очень необходим, и его нельзя пропускать. Это поможет вам начать свой день без первой сигареты независимо от того, когда вы обычно закуриваете первую сигарету. Природа ополаскивателя для рта такова, что он оставляет во рту вкус, который задерживается на продолжительное время и помогает, чтобы колокольчик не звонил долгое время.

Обещаете ли вы чистить зубы и использовать ополаскиватель сразу после пробуждения каждый день? *(Возьмите обязательство.)*



## Шаг 5 - ЗАВТРАК

Вы завтракаете по утрам? Большинство курильщиков нет. В течение 7 последующих дней и, надеюсь, дальше у вас должен быть хороший, здоровый, питательный завтрак, чтобы начать день правильно.

Давайте быстро взглянем на то, что вы делаете. Вы поставляете загрязнение от курения в свой кровяной поток с очень небольшим хорошим "питанием". Когда вы бросаете курить, вашему телу нужно столько «хорошего вещества», сколько возможно, чтобы помочь вычистить загрязнение и дать вам дополнительную силу, энергию и общее чувство благополучия.

Это понятно, что вашему телу нужна хорошая чистка из-за влияния сигарет? Много этого хлама там внутри может заставить колокольчик звонить, так что чем раньше вы сможете вычистить это, тем лучше будет вам.

Под «хорошим» завтраком я имею в виду немного хлебных злаков (хлопья, каши) вместе со свежими фруктами. Вы можете добавить что-то ещё, но это основа минимального завтрака. Попробуйте!. Какую пищу вы бы хотели иметь на завтрак? *(Кратко обсудите варианты).*

Ваше тело привыкло получать только загрязнение в качестве первого топлива дня. Теперь, когда вы будете давать намного лучшее топливо вашему телу, не думаете ли вы, что ваше тело станет работать лучше? *(Получите ответ.)*. Будет ли у вас полноценный завтрак каждый день? *Возьмите обязательство.*

## Шаг 6 - СОК ГРЕЙШЙРУТА И ВИТАМИН С

Независимо от того, что у вас на завтрак, в конце вы должны выпить свежий грейпфрутовый сок. Сок розового цвета не пойдет. Многие курильщики чувствуют потребность в сигарете прямо после того, как поели. У вас не будет желания курить после грейпфрутового сока.

Из-за того, что этот шаг очень эффективен, вы должны пить грейпфрутовый сок после каждого приема пищи, не только после завтрака. Понятно ли это? *(Получите ответ.)*. Обещаете ли вы пить грейпфрутовый сок после каждого приема пищи *(возьмите обязательство)*

Каждый раз, когда вы курите, вы вводите никотин в своё тело. Этот никотин попадает в кровь. Скажем, ваша кровь содержит вот столько никотина *(покажите руками, одна над другой на расстоянии около 30 см)*. Когда это количество снижается *(медленно сближайте руки)*, колокольчик звонит, т.к. вашему телу нужно больше никотина. Итак, вы курите сигарету, пополняете никотиновый запас, и колокольчик перестаёт звонить.

Потребность в никотине заставляет сигаретный колокольчик звонить от 10 до 20 % времени, когда вы чувствуете потребность в сигарете. Остальное время, это вызвано условными рефлексам. Достаточно интересно, что никотин-колокольчик срабатывает только тогда, когда уровень никотина в крови понижен, но прекращает звонить, когда никотин полностью пропадает. *(Снова покажите разведённые руки - сначала далеко разведённые, потом ближе, затем вместе.)*

Обычно, когда человек бросает курить, требуется от 2 до 4 недель, чтобы весь никотин полностью ушёл из крови. Высокие дозы витамина С удаляют весь никотин из крови за время от нескольких дней до недели.

По этой причине вы должны держать уровень витамина С в вашем организме на высоком уровне постоянно в течение недели. Грейпфрутовый сок будет хорошим началом, но вам будет нужно больше. Принимайте витамин С в таблетках после каждого приема пищи. Рекомендуемая доза - таблетки от 500 до 1000 мг

Будете ли вы принимать витамин С с каждым приемом пищи? *(Возьмите обязательство.)*

## **Шаг 7-ЧИСТЬТЕ ЗУБЫ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПРИЁМА ПИЩИ.**

Вы должны чистить зубы каждый раз после еды, после чего использовать ополаскиватель. Многие люди приобретают запасную щётку и запасной флакон ополаскивателя, чтобы брать с собой на работу или учёбу. Независимо от того, где вы принимаете пищу, вы должны выполнять этот шаг.

Когда вы едите, частички пищи прилипают к зубам. Позже в течение дня эти частички могут отойти и попасть на вкусовой анализатор, заставляя колокольчик звонить. Вы не узнаете, что привело к этому; всё, что вы будете знать - вы хотите сигарету.

Этот шаг важен в предотвращении звона предсказуемого колокольчика. Не относитесь к этому легко. Будете ли вы чистить зубы и использовать ополаскиватель после каждого приёма пищи? *(Возьмите обязательство.)*

## **Шаг 8-ЗАКУСКИ**

Многие люди беспокоятся, что поправятся благодаря чрезмерному перекусыванию, когда они бросают курить. Желание что-нибудь пожевать в течение дня может стать реальной проблемой для тех, кто бросает. Но мы с лёгкостью можем обратить это в положительный аспект нашей программы. Помните, хорошее питание помогает отключить колокольчик!

Проблема не в том, сколько вы едите, а в том, что вы едите. Всю эту неделю вы можете есть всё, что хотите, при условии, что вы едите правильные продукты. Ваше желание перекусить может быть легко удовлетворено пищей, добавляющей хорошее питание вашему организму, скорее, чем пищей, добавляющей калории.

Многие люди обнаружили, что перекусывание фруктами и овощами удовлетворяет их желание пожевать. И даже были люди, которые сообщали о снижении веса в течение недели по этой, программе. Вот некоторые предложения относительно закусок;

- Дольки яблок
- Морковные палочки
- Палочки сельдерея
- Сырая нарезанная брокколи
- Сырая нарезанная цветная капуста
- Виноград

Фрукты и овощи действительно помогают удовлетворять желание что-нибудь пожевать и добавляют хорошее питание, чтобы помочь вашему организму вычистить всё это загрязнение.

Чтобы подчиняться шагу 3 и быть подготовленными, эти продукты должны быть доступны, чтобы вы могли легко их взять, когда нужно пожевать. Пойдёте ли вы, чтобы купить эти продукты, и будете ли носить их с собой в течение всего дня, чтобы питаться правильно? (*Получите обязательство.*)

*Замечание: употребление вышеперечисленных закусок не требует чистки зубов и использования ополаскивателя для рта, но участник может решить это сам. Если в качестве закусок используются не фрукты и овощи, чистка зубов действительно необходима, так же, как и грейпфрутовый сок после того, как вы перекусили. Не принимайте витамин С больше трёх раз в день.*

## **Шаг 9 - НИКАКИХ КОФЕ, ЧАЯ ИЛИ АЛКОГОЛЯ**

Вы не должны, без всяких исключений, пить кофе, чай или алкоголь всю неделю. Вы знаете так же хорошо, как и мы, что вы не можете пить ничего из этого, не затрагивая сигаретный колокольчик. Этот колокольчик зазвонит, и если вы не остановите его, эта система не работает, и вы, в конце концов, вернетесь к курению.

Возможно, у вас есть начальная сила, чтобы игнорировать колокольчик и думать, что вы спокойно можете выпить кофе или пива с друзьями. Другие тоже думали так и в результате - они все еще курят. Помните мой колокольчик? (*Позвоните опять.*) Вы сможете терпеть это некоторое время, но рано или поздно это заставит вас сломаться.

Помните, что речь идёт только о семи днях. Конечно же, мы бы хотели, чтобы вы отказались от этих напитков навсегда. Но для этой программы мы просим только о семи днях. Договорились? (*Получите обязательство.*)

У некоторых участников на неделе будут запланированы мероприятия с людьми, которые и пьют и курят. Попросите их изменить планы, только на эту неделю. С помощью ваших ассистентов вам нужно сделать так, чтобы они были заняты всю неделю.

## **Шаг 10 - ДРУЖЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА**

Многие курильщики не рассказывают никому о том, что они пытаются бросить курить. Это упрощает их неудачу, так как не придется ни перед кем отчитываться. Эта программа преднамеренно ставит их в позицию, при которой все кого они знают, будут знать о том, что они делают.

Вам не нужно волноваться о ваших курящих друзьях и их реакции. Другие, выполнившие эту программу, рассказывают, что их курящие друзья сначала не верили, что это будет успешно. Но когда неделя подойдёт к концу, и они увидят ваш успех, ваши курящие друзья будут спрашивать вас, как работает система. Ваш пример вдохновит других попробовать, и мы будем счастливы, провести такой же урок с вашими друзьями.

Помните шаг 2? Он говорит, что вы должны избегать искушения. Для вас может быть трудным находиться рядом с теми, кто курит. Позвольте поделиться способом, как вы можете заставить их помогать вам.

Когда вы встречаете курильщика, вам нужно попытаться обсудить эту проблему с ним, когда он не курит. Попробуйте что-то вроде: «Ты знаешь, что я бросил курить? Я занимался по программе о том, как бросить курить, выполняя 15 шагов». Потом скажите: «Знаешь, какой шаг № 2? Я должен избегать вида или запаха сигарет, чтобы у меня не было желания курить. Действует очень хорошо. Не мог ли ты сделать мне одолжение? Не мог ли ты не курить, когда я вижу тебя, или, по крайней мере, предупреждать меня, когда собираешься закурить, чтобы я мог отойти? Я был бы очень благодарен, т.к. я знаю, что смогу бросить, только следуя этим 15 шагам как можно точнее».

При таком подходе, если курильщики не курят в данный момент, они менее обидчивы, когда их просят не курить в вашем присутствии. Лучше быть позитивным, чем негативным. Вместо того, чтобы просить кого-то не курить возле вас почему бы вам не попросить об услуге. Затем объясните, что вы пытаетесь бросить и не должны видеть, как кто-то курит.

Скажете ли вы всем, кого встречаете, что вы бросили курить, и попросите ли курильщиков не курить при вас? *(Возьмите обязательство.)*

## **Шаг 11 - ПОМОГИТЕ ДРУГИМ БРОСИТЬ**

Чем больше людей знают о том, что вы бросаете курить, тем вероятнее, что другие курильщики будут спрашивать вас, как они тоже могут сделать это. Это будет ваш шанс рассказать им об этой программе и пригласить их попробовать.

Мы не просим вас преподавать им этот урок. Мы будем рады сделать это за вас. Причина, по которой этот шаг так важен, в том, что он даёт вам возможность подкрепить то, чему вы научились. Когда вы услышите, как мы опять даём этот урок одному из ваших друзей, это подкрепит всё, чему вы научились, и бросить будет легче.

Будете ли вы носить с собой экземпляр «15 шагов», чтобы показать друзьям, если они спросят о том, что вы делаете, и затем пригласите ли вы их на урок? *(Возьмите обязательство.)*

## Шаг 12 - ПОВЕСЬТЕ ПОВСЮДУ КАРТОЧКИ

*Попросите ваших помощников раздать несколько карточек.*

Не правда ли хорошие карточки? Они действительно помогают, напоминая вам об обещании, которое вы дали, и заставляют вас улыбаться по этому поводу. Вам следует развесить их повсюду. Они подкрепят решение, которое вы приняли, одновременно привлекут поддержку и любопытство других.

*Дайте всем возможность посмотреть на разные карточки и посмеяться над ними. Пусть они предложат, что можно напечатать на чистой пачке сигарет. Попросите их сказать вам, где они повесят их.*

Пусть это будет семейное дело. Вовлеките всех. Некоторые семьи с детьми вовлекают детей, чтобы они делали и вывешивали свои собственные карточки.

Пожалуйста, достаньте свою Декларацию Независимости опять. Это также один из ваших знаков. Мы хотим, чтобы вы вывесили её тоже. Она должна быть на видном месте (в гостиной или на холодильнике). Может быть, вы даже захотите сделать копию и подписать её, чтобы повесить на работе.

Пообещаете ли вы вывесить эти карточки сразу после того, как покинете наш урок? *(Возьмите обязательство.)*

## Шаг 13 - БУДЬТЕ ЗАНЯТЫ

Если вы позволите себе сидеть и скучать, ничего не делая, скорее всего колокольчик зазвонит. Вы можете предотвратить это, прилагая лишнее усилие, чтобы быть занятым всю неделю.

Спросите курящего о том, как можно быть занятым и не скучать. Найдите дела, которые вы отложили, помогите какой-нибудь достойной группе, помогите соседу, проводите больше времени с семьёй, занимаясь чем-то веселым или просто пойдите прогуляйтесь.

Пожалуйста, заметьте, что это тот момент, где вам нужно положиться в основном на помощников. Проект служения просто прекрасен, а почему бы ни иметь и домашнего семейного вечера? Много благословений может придти от того, что вы будете постоянно заняты.

*Достаньте КАЛЕНДАРЬ УСПЕШНОГО БРОСАНИЯ КУРИТЬ. Убедитесь, что каждый из участников планирует какое-то мероприятие, и убедитесь, что у каждого есть календарь и планы к концу урока.*

*Сделайте заметки по их расписанию, чтобы знать, когда лучше всего звонить им. Постарайтесь запланировать ваши 2 визита тоже. Пообещайте, что они будут короткими. 10-15 минут достаточно, чтобы поддержать и ответить на вопросы.*

Обещаете ли вы быть занятым каждый день на этой неделе? *(Возьмите обязательство.)*

## Шаг 14 - ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ МЕРЫ

Каждый из шагов, которым мы научили вас, поможет вам отключать сигаретный колокольчик практически постоянно. Тем не менее, будут моменты, когда колокольчик будет звонить, даже если вы сделали всё, как мы сказали. Это не будет случаться слишком часто, но это произойдет. Эти ' чрезвычайные меры укажут путь, как отключить колокольчик так, что вы не будете хотеть курить.  
(Пусть ассистенты раздадут карточки с чрезвычайными мерами.)

Первая экстренная мера - замечательная, т.к. вам не нужно никакое специальное оборудование. Вы можете сделать это в любом месте в любое время. Всё, что вам нужно сделать — это небольшое упражнение по глубокому дыханию, которому мы вас обучим.

Глубокое дыхание выполняет для вас две очень хорошие вещи. Оно быстро остановит колокольчик, т.к. приносит в ваш мозг в 5 раз больше кислорода, чем обычно. Ваш мозг решает, что кислород нравится ему больше, чем никотин, и, таким образом, он выключает колокольчик.

Вы также можете использовать это упражнение, чтобы помогать очищать лёгкие. Когда вы вводите кислород в ваши лёгкие, он поступает в кровь. Это позволяет выводить плохие газы из крови быстрее, чем обычно. Потребуется немного времени, чтобы полностью очистить ваши легкие, но глубокое дыхание позволяет ускорить процесс. Если вы начнёте кашлять чаще, чем обычно, ничего страшного. Большинство курильщиков начинают кашлять, когда бросают. Это часть естественной системы очистки вашего организма от загрязнений за столько лет.

Есть только одно предупреждение относительно глубокого дыхания. Вы можете почувствовать легкое головокружение, поэтому лучше не делать этого за рулем.

Теперь о том, как выполнять дыхательное упражнение. Смысл в том, чтобы освободить ваши лёгкие от того воздуха, который в них находится, а потом наполнить их как можно большим количеством воздуха. Начните с выдыхания как можно большего количества воздуха. Когда вы думаете, что весь воздух вышел, скажите «help», чтобы выпустить оставшийся воздух. Затем медленно наполните лёгкие до отказа, затем задержите дыхание на несколько секунд, затем выпустите весь воздух и повторите это, как минимум, 3 раза.

Давайте попробуем все вместе.

*Обычно после первого раза много смеха. Вы можете остановиться ненадолго и потом начать снова. Постарайтесь сделать это 4 полных раза, т.к. к этому моменту у участников скорее всего появилось желание курить, и им нужна некоторая помощь.*

Хорошие ощущения, не так ли? Весь этот свежий кислород сейчас течёт в вашей крови и идёт прямо в мозг. Кстати, вы хотите покурить? Колокольчик выключен?  
(Вдохните их заметить, что у них было желание закурить, а теперь его нет)

Вы можете выполнять глубокое дыхание каждый раз, когда чувствуете желание курить. Его легко выполнять, и никто не будет знать, что вы делаете это. Вы думаете, это хороший экстренный шаг? Будете ли вы использовать его? (Возьмите обязательство.)

Следующая экстренная процедура тоже очень эффективна. Всегда носите с собой грейпфрутовый сок. Всё, что вам нужно - небольшой глоток, чтобы остановить желание курить.

## 18

Другой крайней мерой является полоскание рта ополаскивателем, когда возникает желание закурить. Это хорошо помогает и действует дольше, чем сок. Носите с собой маленькую пластиковую бутылочку с ополаскивателем.

Четвёртой экстренной мерой является молитва. Не забывайте, что Господь заботится о вас. Он там и готов помочь, как только вы попросите. Если вы делаете всё, что можете, господь поможет, если вы просите. Если вам нужна лишняя помощь в течение дня, не забывайте о молитве.

Что вы думаете об этих крайних мерах? *(Получите ответ.)*

Вы верите, что следуя другим шагам и комбинируя их с чрезвычайными мерами, вы сможете избавиться от сигаретного колокольчика? *(Подкрепите их при необходимости если будут сомнения).* Будете ли вы использовать экстренные меры? *(Возьмите обязательство.)*

## Шаг 15 - ПОБЛАГОДАРИТЕ

Мы бы хотели, чтобы в конце дня вы отчитывались перед Господом в молитве. Пусть Он узнает, как у вас получилось, и поблагодарите за Его помощь. Вы можете поблагодарить Его за то, что узнали об этой программе, и конечно же за этих прекрасных людей (ассистентов), которые готовы помогать вам. Просто живите день за днём, и до того, как вы заметите, пролетит целая неделя.

Обещаете ли вы молиться в конце каждого дня в течение следующих семи дней? *(Возьмите обязательство.)*

## Часть 5: Заключение

Мы знаем, что эти 15 шагов являются доказанной системой того, как можно бросить курить. Мы знаем это, поскольку столь много тысяч людей бросили курить за те годы, что эта программа используется по всему миру.

Однако это не легко, но у нас у всех есть желание помочь вам. Это сработает только, если вы будете следовать всем шагам. Если вы не будете всего делать, вы только навредите себе. Опыт показывает, что многие из тех, которые прослушали этот урок, не следовали всем шагам программы и потерпели неудачу в том, чтобы бросить курить. Мы знаем, что вы будете одними из тех, кто добился успеха.

Будете ли вы следовать каждому шагу и вернетесь обратно через неделю, чтобы отпраздновать? *(Возьмите обязательство)*

Внимание! Эта программа настолько успешна в том, чтобы отключить страстное желание к сигаретам, что после двух или трех дней многие участники думают, что они достигли успеха, и решают остановиться. Не позволяйте людям, которых вы учите совершить этой ошибки.

**Не смотря на то, что вы почувствуете себя прекрасно в скором времени, для того чтобы достигнуть успеха вы должны продолжать следовать шагам с усердием в течение всех семи дней. Договорились? *(Возьмите обязательство).***

Если помощники приобрели витамин С, ополаскиватель и закуски, это было бы хорошим временем, чтобы представить все это.

Попросите главу дома назначить того, кто прочитает заключительную молитву. Помните о том, чтобы договориться заранее, чтобы он попросил курящего. Вы также можете напомнить о четырех шагах молитвы. Если вы захотите сделать угощение, то используйте фрукты и овощи, как это было преподано в уроке. **19**



## Глава 4

### Преодолевая Возражения

Многие курильщики скажут, что они хотели бы бросить курить, но не верят в то, что это возможно сделать. В среднем курильщик пробовал бросить курить и срывался от трех до пяти раз. Эти прошлые неудачи создают иллюзию, что они приговорены к курению до конца своей жизни.

По ходу урока участники начнут осознавать, что то чему вы учите имеет реальную действенность и они могут испугаться. Внезапно они осознают, что если они будут делать то, что вы им говорите, они смогут бросить. А это означает, что они должны будут сказать «прощай» одному из своих самых близких друзей — сигаретам. Верьте или нет, но курильщикам нравятся их сигареты, и они наслаждаются их вкусом. Мысль о жизни без них пугает их.

Результатом подобных чувств могут стать оправдания о том, почему они не могут бросить курить. Некоторые участники, которые с готовностью дали обязательство в начале урока могут внезапно начать придумывать оправдания и пытаться уйти от его выполнения.

Презентация предназначена для того, чтобы работать с наиболее распространенными возражениями, которые были высказаны. Если вы внимательно охватите все важные моменты каждого шага и затем возьмете твердое обязательство, вы преодолеете многие возражения, которые в противном случае могут возникнуть.

#### Что такое Возражение?

Возражение- это просто сигнал к тому, что у одного из ваших участников имеется проблема, которую необходимо разрешить. Это не означает, что вы потерпели неудачу. Вы в среднем должны ожидать до 5 возражений, как маленьких, так и больших, от каждого из ваших участников, которого вы обучаете.

Курильщик не сможет бросить курить до тех пор, пока он сам этого захочет. Вы не сможете заставить его захотеть. Преодолевать возражения не означает убеждать кого-то бросить курить. Преодолевать возражения означает, что вы просто должны мотивировать участника двигаться вперед. Это означает помогать им иметь достаточно мужества для того, чтобы справиться с очень пугающим для них опытом.

#### Распространенные Возражения

Когда участник озвучивает свое возражение, слушайте внимательно, чтобы определить что он именно хочет сказать. Обычно то, что они в действительности говорят это «Я напуган и ищу способ, как уйти от этого». Однако будут и те, кто явно не захочет бросить. Если они не хотят бросить, то вы не сможете им помочь до тех пор, пока они не захотят этого.

Возражение- способ, как отложить это на другое время. Нет ни одной хорошей причины, по которой не стоит бросать. Не зависимо от того, что они скажут, этого все равно не будет достаточно, чтобы медлить с тем, чтобы бросить курить.

Единственная веская причина , чтобы не бросать курить –это просто потому , что они не хотят делать этого. Все остальные причины в действительности являются отговорками.

## 21

Вы – тренер, и членам вашей команды - участникам урока--необходимо быть уверенными в вас и иметь мотивацию для выполнения заданий. Держите это в голове в то время, пока вы преподаете урок и ищите возможности закрепить эти чувства.

Высказывания, написанные курсивом, которые будут приведены ниже, являются примерами распространенных высказываний участников. Используйте это как помощь для того, чтобы справиться с подобными оправданиями. Вот простая формула вашего ответа: Согласитесь с их возражением, сказав им , что другие говорят то же самые. Помогите им расслабиться, сказав, что вы цените и понимаете их сомнения. Заверьте их, что у других получилось.

Помогите им понять, что их возражение всего лишь на всего отговорка, используя эту подсказку. Напомните им о всей помощи, которую они будут получать от своих понимающих друзей. Сделайте позитивное заявление о том, что вы знаете, что они смогут это сделать, а затем возьмите с них обязательство.

*...Это слишком внезапно. Мне нужно больше времени, чтобы обдумать всё это.*

**Другие курильщики, которые прослушали урок, говорили то же самое. Позже они нам рассказывали о том, как они рады, что решили все-таки сделать попытку. Это пугающе для многих, но это займет всего один или два дня, чтобы увидеть как хорошо и безболезненно это работает. Никогда больше не будет лучшего времени, чтобы бросить курить, чем прямо сейчас. Вы можете это сделать, мы знаем, что вы можете. Достаточно ли это убедительно?**

*... сигареты - мой единственный порок, мой единственный источник успокоения и наслаждения. Позвольте мне иметь одну маленькую слабость.*

**Все курильщики рассказывают нам, как сильно они наслаждаются сигаретой. Мы определенно понимаем, как вы, должно быть, чувствуете себя, отказываясь от того, чем вы так сильно наслаждаетесь.**

**Эта программа так хорошо разработана, что после даже одного или двух дней вы увидите сами, что это намного легче, чем вы сами того ожидали. Те люди, которые прослушали полностью урок и успешно бросили курить, рассказывали нам о том, как сильно они были удивлены тем, что даже не скучали по сигаретам, как они того ожидали.**

**Мы понимаем ваши сомнения, и мы желаем помочь вам. Просто доверьтесь нам и верьте, что то что мы говорим – истинно. Вы можете это сделать, мы знаем, что можете. Достаточно ли это убедительно?**

*...Я сейчас слишком расстроен и нервничаю, чтобы бросить курить. Ни у кого нет таких проблем как у меня. Если бы они были у вас, то вы бы поняли меня.*

**Вы не одиноки в этом. Я не знаю ни одного человека, у кого не было бы проблем в той или иной степени. Вот почему эта программа включает участие многих людей – чтобы помочь и поддержать вас всем необходимым, чтобы вы смогли совершить эту перемену в своей жизни. Мы здесь для того, чтобы помочь вам всем, чем мы можем.**

**Проблемы не исчезнут от того, что вы курите, так же как и не исчезнут когда вы бросите. Курение не помогает проблемам уйти от вас, это только добавляет проблем в вашу жизнь. Поэтому когда вы бросите курить, у вас одной проблемой станет меньше.**

**Мы знаем, что это будет не легко, но это то, почему мы и здесь. Вы можете это сделать, и вы можете справиться с жизненными проблемами без сигарет. Мы знаем, что вы можете это сделать. Достаточно ли это убедительно?**

*...Я не могу бросить сразу, так как это будет слишком сильный шок для моей системы. Я смогу это сделать, если буду просто сокращать количество сигарет понемногу каждый раз.*

**Многие другие говорили тоже самое. Я определенно понимаю как вы, должно быть, чувствуете себя. Мы рады, что вы желаете бросить курить, и знаем, что вы сможете это сделать.**

**Другие пытались сокращать постепенно и терпели поражение. Эта система просто не работает таким образом. Если вы будете следовать в точности каждому шагу, который мы вам представили, вы просто не будете иметь желание курить. Эта программа прекрасна тем, что вам не приходится отказываться постепенно. Вы можете бросить курить сразу потому, что вы сможете полностью и безболезненно отключить это пристрастие к сигаретам. Мы здесь для того, чтобы помочь вам сделать это успешно, и мы знаем, что вы сможете. Достаточно ли это убедительно?**

## **Заключение**

Список оправданий бесконечен. Если кажется, что участник постоянно сопротивляется и не дает обязательство следовать шагам программы, вы должны задать вопрос, действительно ли они желают бросить курить. Если они приводят много оправданий, не смотря на ваши самые лучшие усилия, вам нужно будет установить уровень их мотивации. Будьте прямолинейны, но используйте в меру настойчивость в то время, как вы определяете хотят ли они действительно бросить курить или нет.

К сожалению, мы можем помочь только тем, кто сам хочет этой помощи. Подсчитано, что примерно 20 процентов всех курильщиков являются посмертными курильщиками. Они никогда не бросят. Остальная часть поделена на две главные группы. Первая группа состоит из молодых курильщиков, которые верят, что могут покурить немного и потом бросить. Другая группа – это те, кто достигли этого «потом» и обнаружили, что бросить курить не так-то уж и легко, как они думали. Они хотят бросить, но после нескольких попыток задаются вопросом, могут ли они или нет.

В конечном итоге, информация в этом учебном руководстве должна быть дополняема направлением Святого Духа, в то время как вы сталкиваетесь с каждой отдельной ситуацией. Сделайте Господа вашим партнером, не просто наблюдателем и вам будет оказана огромная помощь в том, чтобы помочь донести здоровье и истину о Восстановленном Евангелии до многих людей.



# **приложение**

# Декларация Независимости

*Этим я провозглашаю свою независимость от всех форм табака. Моё право и привилегия как человека - иметь сильный, здоровый организм. Я знаю, что употребление табака наносит серьёзный ущерб моему здоровью и даже может вызвать мою раннюю смерть*

*Я достаточно силён, чтобы определять свой жизненный путь, и поэтому теперь я свободно заявляю, что я больше никогда не буду употреблять табак ни в какой форме. Я торжественно провозглашаю, что буду с верой выполнять каждый приём, которому меня обучают в этой программе*

*Я даю это обещание себе, своей семье, своим друзьям, своим знакомым и Богу.*

---

Подпись

---

Дата

*Семинар о том,  
как бросить курить*



***НЕ Я!***

*15 шагов + 7 дней = некурильщик*

Представлено в качестве бесплатной  
общественной программы.



## как бросить курить - навсегда!

- 1. Молитва** - начинайте каждый день с молитвы. Просите помощи у нашего Небесного Отца. Если вы искренне будете делать все, что в ваших силах, чтобы бросить курить, он поможет вам сделать это успешно.
- 2. Избегайте Искушений** - избавьтесь от всех курительных материалов, даже пепельниц. Почистьте одежду и машину. Исключите все напоминания о сигаретах.
- 3. Подготовка** - подготовьте все необходимое. Изучайте и просматривайте эти шаги каждый день
- 4. Чистьте зубы** - чистьте зубы и полощите рот ополаскивателем со вкусом корицы сразу после того, как проснулись.
- 5. Завтрак** – ешьте хороший сбалансированный завтрак каждое утро.
- 6. Грейпфрутовый сок и витамин С** – заканчивайте каждый прием пищи стаканом грейпфрутового сока и пейте витамин С 3 раза в день.
- 7. Чистьте зубы после каждого приема пищи** – вы должны чистить зубы после каждого приема пищи, независимо то того, где находитесь. В конце прополощите рот ополаскивателем.
- 8. Закуски** – перекусывайте так часто, как вам этого хочется, но только ешьте такие питательные продукты, как свежие овощи и фрукты. Имейте это под рукой.
- 9. Никакого чая, кофе или алкоголя** – эти напитки настрого запрещены. Вы не должны поддаваться и этому и должны держаться подальше от тех, кто делает это в течение недели.
- 10. Дружеская поддержка** – не скрывайте, что вы бросаете курить. Расскажите всем и попросите о помощи семью и друзей.
- 11. Помогайте другим бросать** – покажите эти 15 шагов другим курящим, когда они спросят вас о

том, что вы делаете, чтобы бросить курить. Пригласите их на семинар. Приведя друга на семинар, вы поможете ему и укрепите свои обязательства.

- 12. Развесьте знаки повсюду** – вырежьте знаки , которые вам дали и поставьте их на всех местах, где раньше были пепельницы как дома, так и на работе. Когда вы будете видеть знаки , они заставят вас улыбнуться и напомнят о ваших обязательствах.
- 13. Будьте заняты** – Всегда найдется что-нибудь, что будет всегда держать вас занятым и вовлеченным. Не сидите без дела. Сделайте упражнения, займитесь свои хобби , поработайте или просто прогуляйтесь.
- 14. Экстренные меры** – используйте один или несколько из этих способов , чтобы не чувствовать потребности в сигаретах.
  - **Глубоко дышите**
  - **Грейпфрутовый сок**
  - **Ополаскиватель**
  - **Молитва**
- 15. Поблагодарите** – в конце каждого дня благодарите Бога за помощь, которую Он вам давал. Отчитывайтесь о своих успехах и выражайте ваше обязательство добиться успеха.

## **Молитва**

1. Наш Небесный Отец...  
2. Мы благодарим Тебя...

3. Мы просим Тебя...  
4. Во имя Иисуса Христа, аминь.

## **Необходимое для программы «Бросить Курить»**

1. Зубная щетка и зубная паста  
2. Грейпфрутовый сок  
3. Свежие овощи, фрукты

4. Ополаскиватель  
5. Витамин С  
6. Пластиковая бутылка (ополаскиватель)

## **Процедуры чрезвычайных мер**

1. Глубокое дыхание  
2. Ополаскиватель

3. Грейпфрутовый сок  
4. Молитва

## **Календарь успеха «Бросить Курить»**

<b><u>пн</u></b>	<b><u>вт</u></b>	<b><u>ср</u></b>	<b><u>чт</u></b>	<b><u>пт</u></b>	<b><u>сб</u></b>	<b><u>вс</u></b>

Разрежьте каждое из высказываний и разместите их там , где вы будете их всегда видеть.

**Целоваться с курильщиком- то же самое, что облизывать пепельницу!**

**Целоваться с курильщиком- то же самое, что облизывать пепельницу!**

**Я бросаю! Я бросаю! Я бросаю! Я бросаю!**

**Нельзя! Нельзя! Нельзя! Нельзя!**

**Мне нравится свежий воздух. Мне нравится свежий воздух.**

**Больше никогда! Больше никогда! Больше никогда!**

**Одна навредит! Одна навредит! Одна навредит!**

**Одна навредит! Одна навредит! Одна навредит!**

**Целоваться с курильщиком- то же самое, что облизывать пепельницу!**

**Целоваться с курильщиком- то же самое, что облизывать пепельницу!**

**Я бросаю! Я бросаю! Я бросаю! Я бросаю!**

**Нельзя! Нельзя! Нельзя! Нельзя!**

**Мне нравится свежий воздух. Мне нравится свежий воздух.**

**Больше никогда! Больше никогда! Больше никогда!**

**Одна навредит! Одна навредит! Одна навредит!**

# Вознаграждающий Сертификат

Предоставлен:

---

**который успешно и с мудростью бросил курить. Это очень большое достижение, и оно достойно величайшего признания всех. Вознаграждениями за большие усилия теперь станут хорошее здоровье, счастье и долгая жизнь.**

Дата \_\_\_\_\_

Инструктор \_\_\_\_\_

Инструктор \_\_\_\_\_