Отвечает: Лариса Сугай

Добрый день, Kate!

Вы спрашивали: "*Как мне избавится от привычки курения?Я уже пробовала разные способы и меня всёра вно тянет к сигарете.посоветуйте что мне делать...мне очень стыдно из-за моей плохой привычки...и в первую очередь стыдно перед Богом..."*

Важно понимать, что курение - это зависимость, а не просто дефект поведения. Поэтому, чтобы избавится от зависимости - важно следовать рекомендациям:

1) Бросайте сразу, а не постепенно. Никотин - это наркотик, организм привык получать определенную дозу, и промучившись несколько дней, вы все равно выкурите свою "норму".

2) Не пытайтесь передти на "легкие" сигареты, потому что вы начтете выкуривать просто большее количество сигарет, и при этом совесть будет мучить больше и больше.

3) Пить не менее 2 литров воды(!) в день, а не различных напитков.

4) Делать дыхательные упражнения - они описаны в книге Эмиля Радулеску "Прощайте, сигареты! " http://www.bible.com.ua/lib/

5) Примите твердое решение отказаться от этой вредной привычки; и

6) Обязательно просите у Бога силы для совершения этого поступка.

Не бойтесь просить у Бога силы для отказа от курения - Он заинтересован в нашем благополучии даже больше, чем мы сами.

Пусть Господь благословит вас в вашем решении!

С наилучшими пожеланиями, Лариса.