

**Уважаемые подписчики и гости блога, сегодня своими мыслями на тему зависимостей, опытом и пожеланиями делится с**



**вами читатель. Прошу, как говорится, любить и жаловать:**

### **В общих чертах о методе Шичко**

Шичко Геннадий Андреевич разработал свою методику еще в 1975! году. Он работал в Ленинграде и возможно там еще сохранились некоторые группы основанные на изучении этого метода. Одна из наиболее известных, если мне не изменяет память называлась "Оптималист". Методика основана на социальной запрограммированности человека на употребление алкогольного яда. Но с успехом используется и для избавления от многих других зависимостей, таких как-табакокурение, наркотическая зависимость, переедание.

С самого рождения человек видит перед собой пьющих, курящих людей, а уж как мы любим пухлые щечки своих любимых детей и не осознаем, что наносим этим, хотя и поправимый, но вред. Дети же еще не понимают слов, а уже видят папа, мама выпили-стали добрыми, папа выкурил сигаретку-успокоился (без любимой "привычки" мы такие раздражительные), потом в школе видим старшеклассников которые курят и (или) пьют вино, все это и создает запрограммированность ребенка на употребление алкоголя, табака, наркотиков. По методике Шичко программа заряжается положительным зарядом. Для продолжения надо понимать особенности детского мозга

## Письмо читателя. О том, как я перестал пить, и не только

Автор: Tasha

24.11.2016 16:07

---

невосприимчивого к слову "не", т.е. если сказать "не балуйся"-ребенок услышит "балуйся", если сказать "не кури" он услышит "кури". Ребенок может только повторять то, что делают взрослые. Вы обращали внимание, что очень часто пьющие родители говорят примерно следующее- "Ведь я же всегда говорил(а) ему не пей"

Уважаемые родители, что я хочу сказать, запомните пожалуйста наавсегда-ребенок будет делать не то, что Вы ему говорите, а то, что Вы делаете. Если Вы постоянно курите, бухаете, колитесь и при этом говорите ребенку чтобы он даже и не пробовал этого делать-будьте уверены в том, что он также как и Вы будет пить, курить, колотья!

Вернемся к методу Шичко. Сей метод позволяет зарядить деструктивную программу (деструктивная программа-программа ведущая к разрушению психической, интеллектуальной, а также физической личности человека) отрицательным зарядом и полностью освободиться от ее влияния. Кроме этого на освободившееся место в сознании, вместо деструктивной программы, устанавливается программа конструктивная (конструктивная программа-программа ведущая к росту психической, интеллектуальной, а также физической личности человека) с большим положительным зарядом. Вы уже, наверное, обратили внимание на то, что этот метод не использует никаких лекарственных препаратов. Да это немедикаментозный, психо-физиологический, я бы даже сказал психо-педагогический метод. Вся эта работа проводится посредством написания дневников в определенном состоянии (исключительно "на сон грядущий") и по определенным правилам в течении 10-15 дней.

Кстати книгу Аллена Кара "Легкий способ бросить курить" я использовал как первую часть методики Шичко-получение альтернативных правдивых данных. Вторая же часть методики это написание дневников.

Об обучении в [академии "ХОРС"](#) вы можете узнать из нашего вебинара.

<https://www.youtube.com/watch?v=dR0DNPEIM5Y>

В академии обучают не только методике Шичко, но также и социальному интернет-предпринимательству.

**Личный опыт** Из предыдущих моих писем Вы поняли, как формируется деструктивная программа. И начну я с того, что родился я в 1970 г.. Мой отец постоянно пил и курил, что естественно не могло отразиться и на мне. Курить я начал в 14 лет в компании таких же пацаненков как и я. Пить начал в возрасте 19 лет, т.е. в 1989 году. Тогда я, после училища, устроился на работу, ну и как водится "обмыли" первую зарплату. Потом, с течением времени, это стало приобретать стихийный характер. После смены "по пивку ударить", "по водочке". Так постепенно и втянулся. Больших запоев, слава б\_гу не было, так 2-3 дня, многие даже не посчитают это запоем. Иногда доходило до того, что вставал среди ночи и шел в круглосуточный магазин за пивом, за водкой. Сначала вроде и похмелья как такового не было, так голова поболит маленько, чайку крепкого выпьешь и нормально. Потом все стало значительно хуже. В 1992 году я познакомился со своей женой (кстати тогда она пила, тоже, будь здоров). В 1994 году родился первый сын - в это время жена перестала и пить и курить. И как раз на это время пришелся мой самый тяжелый период в жизни - пил каждый день - немного, но постоянно. Где-то в это время я и начал задумываться о том, что слишком много пью. Были скандалы в семье, потихоньку зрело недовольство жены моим питием. Примерно с 2000 года жена стала постоянно говорить, чтобы я бросал пить. Ну вот каждый день, а Вы наверное не хуже меня знаете, как на это реагируют алкоголики. Да тогда я был алкоголиком. Несколько раз отметился в вытрезвителе, тогда они еще существовали.

Собственно, сейчас, я даже благодарен ей за то, что она так настойчиво требовала бросить пить. Скорей всего это и послужило толчком предшествующему озарению.

Осень 2002 года. Ночь... Улица... Фонарь. Да, да совсем как у поэта. Идем мы с другом со второй смены, как обычно по бутылочке пивка (алкогольного яда) в руке у каждого, болтаем на отвлеченные темы. Тут надо сделать небольшое отступление от повествования. Тогда в районе завода, где мы работали не было круглосуточных магазинов, пиво приходилось покупать перед работой и оставлять в камере хранения. Так вот, идем мы значит, попиваем пиво болтаем на разные темы и вдруг под одним из фонарей я замечаю пьяного в полном беспмятстве валяющегося у дороги. Не знаю, что это было провидение б\_жие или что-то еще, но был он точно в таком же костюме, как и я, да и комплекция у него была такая же. Ну один в один я валяюсь. И вот тут-то меня и пронзила вспышка осознания "Ивонин, а ведь ты спиваешься!!!" На что это похоже было в моем случае - вспышка яркого белого цвета в голове (как фотовспышка) и вместе с этим пришло осознание того, что я спиваюсь. Но не только это. Пришло и знание того, как освободиться от алкоголизма.

Перестать пить просто - надо просто не пить. Но прежде всего надо признаться самому себе - да я алкоголик, я зависим от алкоголя. Без этого любые попытки освободиться от этой зависимости БЕСПОЛЕЗНЫ. Как только я осознал это решение нашлось само собой. Я просто перестал покупать алкоголь в магазине или где-то еще. Перестал принимать участие в попойках, чаще стал читать (что всегда любил). Да и самое главное пришел домой и на листе бумаги написал обещание что с сегодняшнего дня ни грамма

## Письмо читателя. О том, как я перестал пить, и не только

Автор: Tasha  
24.11.2016 16:07

---

которое подписали вместе с женой.

Хочу обратить внимание всех кто хочет избавиться от какой-либо зависимости на создание соответствующего окружения. Желаете освободиться от отравления алкогольным ядом-ищите или создавайте трезвую компанию. Это, наряду с осознанием проблемы, самое важное условие избавления от зависимости. И найдите замену своей зависимости-в моем случае заменой стало чтение книг.

В заключение хочу показать видео, где мой учитель, в [академии Хорс](#) рассказывает о том, почему человек курит.

<https://www.youtube.com/watch?v=M1ZGCD5CYWY>

### Советы блогу

На основе предыдущего письма я хотел попросить Вас о следующем. На основе личных наблюдений.

У Вас очень замечательный блог, приятно видеть людей неравнодушных к здоровью нации. Спасибо.

Пожалуйста, не употребляйте больше слово "бросить" в отношении алкогольной или другой зависимости. Вы можете спросить почему, и я отвечу- само слово "бросить" несет смысл расставания с чем-то хорошим. Как пример бросить работу-расстаться с социальной защищенностью, с постоянной (пусть и небольшой) зарплатой. Вместо этого я бы рекомендовал Вам использовать следующие слова-освободиться, избавиться-смысл которых расставание с чем-то неприятным, плохим.

Кстати в методике Шичко также не используются слова табак, алкоголь, наркотики. Для всего этого там другие определения-правдивые.

Табак

-табачный яд,

алкоголь

-алкогольный яд,

наркотики-

наркотический яд. В этой методике человек

освобождается от отравления табачным ядом.

## Письмо читателя. О том, как я перестал пить, и не только

Автор: Tasha

24.11.2016 16:07

---

**Дмитрий**