

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------|-----|
| О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ» | 9 |
| ТАК ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ? | 11 |
| ЛОВУШКА | 30 |
| «НИКОТИНОВОЕ ЧУДОВИЩЕ» | 44 |
| ГЛАВНОЕ - СПОКОЙСТВИЕ | 64 |
| ПУСТОТА | 96 |
| ЭТИ ЖУТКИЕ МУЧЕНИЯ | 109 |
| ПОСЛЕДНИЕ НАСТАВЛЕНИЯ | 123 |
| ВАША ПОСЛЕДНЯЯ СИГАРЕТА | 135 |
| ОБ АВТОРЕ | 145 |



Эта книга посвящена моим друзьям и коллегам
Робину Хейли, Джону Дайси, Мадлен Мейсон
и команде преданных своему делу терапевтов
из моих клиник во всем мире: все они без
исключения пожертвовали высокооплачиваемой
работой и успешной карьерой, чтобы
присоединиться к нам.

Амен Карр

Посвящается моему дяде Перси —
за то, что он долго и мучительно боролся
с эмфиземой, которую заработал, будучи типичным
представителем своего времени, когда еще некому
было остановить его.

Бев Эйсбетт

О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»

Привычка Аллена Карра выкуривать по сто сигарет в день приводила его в отчаяние — до тех пор, пока в 1983 году после многочисленных неудачных попыток он наконец не изобрел то, чего ждал весь мир: **ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

В настоящее время сеть клиник Аллена Карра охватывает весь мир, они работают более чем в 100 городах 30 стран (список приведен в конце книги). Клиники гарантируют возврат денег в случае неудачи; количество случаев успешного избавления от зависимости превышает 90%.

Издательство «Добрая книга» (www.dkniga.ru) уже выпустило несколько книг Аллена Карра («Легкий способ бросить курить», «Легкий способ бросить пить», «Легкий способ сбросить вес», «Как помочь нашим детям бросить курить»). Сейчас готовится к выпуску аудиOVERсия книги «Легкий способ бросить курить». Подробную информацию об Аллене Карре и применении его методики смотрите на сайте www.allencarr.com

**ТАК ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

**ОЧЕВИДНО,
что если вы взяли в руки эту книгу,
значит, вы уже ГОТОВЫ
БРОСИТЬ КУРИТЬ.**



ВОТ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!
Вопрос в другом: насколько вы.
ПОДГОТОВЛЕННЫ к этому?

А если я скажу:

«Хорошо, если вы настроены серьезно,
БРОСЬТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС ЖЕ!»»



Конечно, это **ТИПИЧНАЯ РЕАКЦИЯ**.



Не волнуйтесь, вам не придется бросать курить, пока вы к этому **НЕ** готовы.



Мы видим ожесточенную **БОРЬБУ**, которую курильщики
С **ПЕРЕМЕННЫМ УСПЕХОМ** ведут почти всю жизнь.



Вероятно, вы уже пытались бросить курить
МНОГО-МНОГО раз, надеясь на...



ПЛАСТЫРЬ



ЖВАЧКУ



ГИПНОЗ



АКУПУНКТУРУ

или



**ТО, ЧТО НЕ БУДЕТЕ
СЛАБОХАРАКТЕРНЫМ,
КАК ВАРЕНАЯ КУРИЦА**

Но рано или поздно
вы **ОПЯТЬ** хватались
за сигарету
и **НЕНАВИДЕЛИ СЕБЯ**
за это.



Наверное, вы уже уверовали в то,
что вам недостает **СИЛЫ ВОЛИ**.

На самом деле только
ВОЛЕВОЙ человек
способен стать
заядлым **КУРИЛЬЩИКОМ**.

Ведь при этом приходится **МИРИТЬСЯ С:**



БОЛЕЗНЯМИ...



ОДИНОЧЕСТВОМ...



**НЕДОВОЛЬСТВОМ
ОКРУЖАЮЩИХ...**

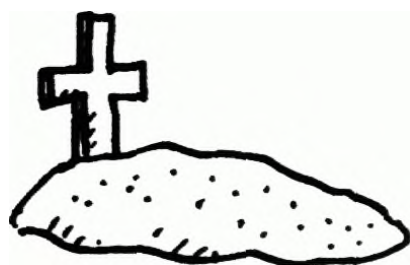


**ТРЕВОЖНОЙ
ИНФОРМАЦИЕЙ В СМИ**



ЛИШНИМИ РАСХОДАМИ...

и

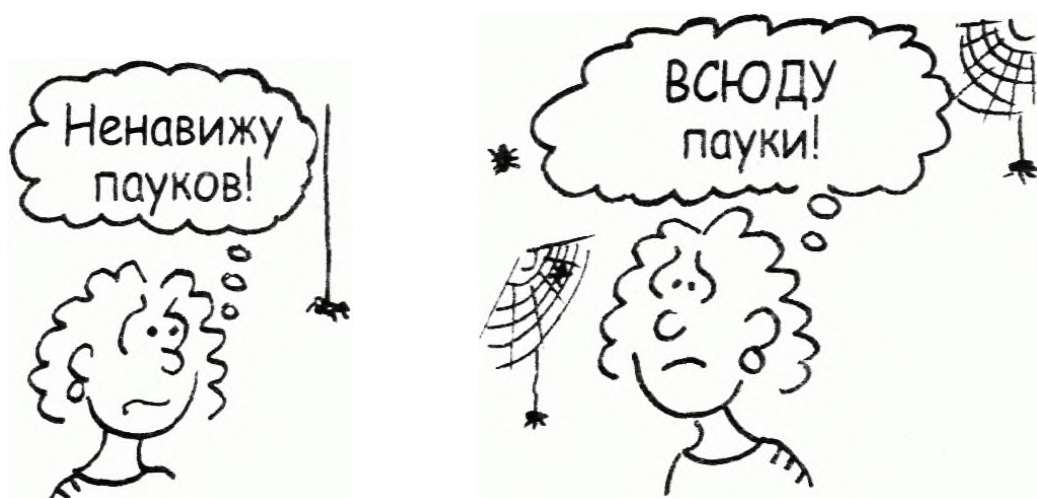


**МРАЧНЫМИ
ПЕРСПЕКТИВАМИ.**

**ВОЛЕВЫЕ МЕТОДЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ, или СОПРОТИВЛЕНИЕ.**

Чем активнее **БОРЬБА**,
тем **СИЛЬНЕЕ** противодействие.

Вы замечали,
что если вас что-нибудь **РАЗДРАЖАЕТ**,
источники этого раздражения
ВСТРЕЧАЮТСЯ ПОВСЮДУ?



Как вы думаете, что будет, если вы начнете **БОРОТЬСЯ**
с курением, **СОПРОТИВЛЯТЬСЯ** ему
или **НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ КУРИТЬ?**



Вы не сможете думать
НИ О ЧЕМ ДРУГОМ!

Чем более **ВЕСОМЫ** причины бросить курить,
тем больше **ПАНИКИ** вызывает мысль
о необходимости **СДЕЛАТЬ** это!

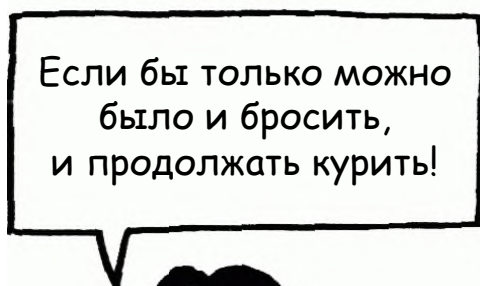


Что происходит,
если вам
постоянно твердят
о **МРАЧНЫХ**
последствиях?

У вас начинается
СТРЕСС,
а в состоянии
стресса вы хватаетесь
за привычную
«**ПОДПОРКУ**».

СТРАХ → **СТРЕСС** → **КУРЕНИЕ**

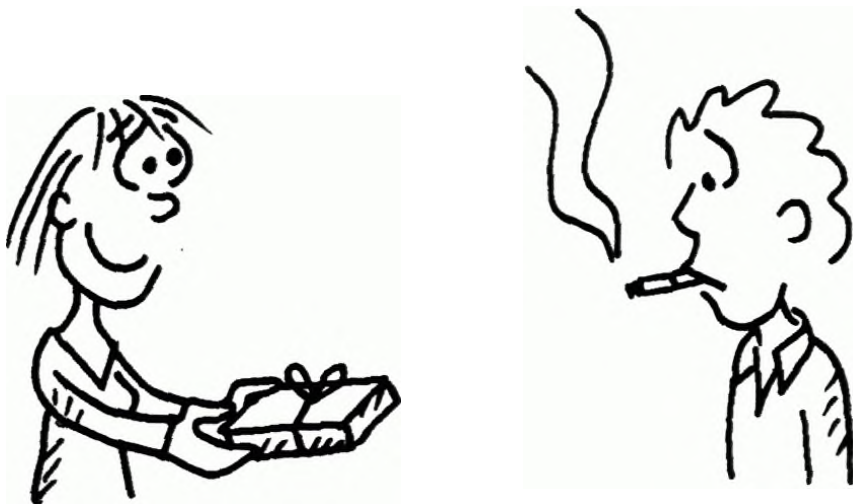
Вы хотите **БРОСИТЬ** курить,
но вам хочется **КУРИТЬ!**



В итоге вы **ВОЮЕТЕ** с самим
собой.

Скорее всего, вы не
ГОТОВЫ бросить курить,
но **ВЫНУЖДЕННЫ** это делать.

Возможно, кто-то из ваших близких дал вам почитать эту книгу в надежде, что вы все-таки **БРОСИТЕ** курить.



Если это так, пожалуйста, из уважения к близкому человеку хотя бы **ДОЧИТАЙТЕ** ее до конца.



В конце концов вы все равно хотите перестать курить, так что **ПЛОХОГО**, если вы прочтете эту книгу?

Какими бы ни были ваши мотивы —
БЕСПОКОЙСТВО О ЗДОРОВЬЕ,
БОЛЬШИЕ РАСХОДЫ, ЖЕЛАНИЕ ВЫПОЛНИТЬ ПРОСЬБУ
близкого **ЧЕЛОВЕКА** — вы уже решили, что пора **ЗАВЯЗЫВАТЬ,**
и приготовились к доблестной попытке **БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

Вы собрали
в кулак всю свою
РЕШИМОСТЬ...



...резко **БРОСИЛИ КУРИТЬ...**



...и потерпели
ФИАСКО!

Итак, есть о чем **ЗАДУМАТЬСЯ**.

Откладывая сигарету,
**ВЫ СТАНОВИТЕСЬ
НЕКУРЯЩИМ...**



Ого, мне такое
и в голову
не приходило!

**...И ОСТАЕТЕСЬ ИМ,
ПОКА НЕ ЗАКУРИВАЕТЕ
СНОВА!**

И вот
ХОРОШАЯ НОВОСТЬ
для вас.

Если вы располагаете
СИЛОЙ ВОЛИ, у вас **МЕНЬШЕ**
шансов преуспеть!



Какая?

Да, некоторым людям это удастся
(вот и **МОЛОДЦЫ!**),
но большинство терпит
ПОРАЖЕНИЕ.

А кое-кому приходится испытывать свою
СИЛУ ВОЛИ,
чтобы **ГОДАМИ** бороться с желанием курить!

СВОБОДНЫ ли эти люди?
Едва ли.