

Аллен Карр
Легкий способ бросить курить

«Легкий способ» Аллена Карра –

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway®

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=126212&lfrom=17644431&ffile=1
«Аллен Карр. Легкий способ бросить курить»: Добрая книга; Москва; 2014
ISBN 978-5-98124-284-7

Оригинал:Allen Carr, “Easy Way to Stop Smoking”

Аннотация

Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. После бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он разработал уникальную методику отказа от никотина. Его метод получил высокие отзывы врачей и пользуется огромным успехом во многих странах мира, он помог миллионам курильщиков бросить курить – легко, безболезненно, навсегда.

Метод Аллена Карра не требует силы воли, поскольку благодаря ему у курильщика пропадает само желание курить, исчезают страхи из-за распространенных заблуждений, связанных с курением. Метод поможет каждому курильщику, независимо от того, как давно и сколько вы курите. Никаких уловок и хитростей, никаких запугиваний и нравоучений, никакого дискомфорта в результате отказа от курения.

«Легкий способ» Аллена Карра уже помог бросить курить миллионам курильщиков в России. Он поможет и вам.

Аллен Карр Легкий способ бросить курить

Всем курильщикам, которым я не смог помочь лично, – надеюсь, эта книга поможет им освободиться от зависимости; Сиду Саттону; но большие всех – Джойс

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2003, 2004

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

* * *

Отзывы врачей и специалистов в области терапии зависимостей о методе Аллена Карра

Я неоднократно наблюдал поразительную эффективность метода Аллена Карра, изложенного им в книге «Легкий способ бросить курить». Этот метод представляется мне весьма успешным, и я целиком и полностью поддерживаю его.

Д-р Анил Визрам, Лондонский Королевский госпиталь, Великобритания

Удивительно, что Аллен Карр, будучи, по его собственному признанию, непрофессионалом в области терапии зависимостей, преуспел там, где потерпели полный провал бесчисленные психологи и психиатры с высокими научными степенями, и разработал действительно простой и эффективный способ бросить курить.

Д-р Вильям Грин, заведующий психиатрическим отделением госпиталя Матильды, Гонконг

Я глубоко впечатлен методом Аллена Карра. Несмотря на феноменальную известность этой методики, в ней нет никаких трюков и хитростей; вполне

профессиональный подход Аллена Карра достоин уважения и признания. Я охотно рекомендую его метод любому курильщику.

Д-р П. М. Брэй

Книги Аллена Карра, без сомнения, помогают бросить курить. Многие специализированные клиники успешно используют его приемы и методы, которые приводятся в этой книге.

Джуди Маккей, профессор, эксперт Азиатского консультативного совета по здравоохранению и контролю над табаком

Об авторе

Главная мысль, красной нитью проходящая через все книги Аллена Карра, – это искоренение страха. В самом деле, его талант и его усилия как писателя и терапевта направлены на то, чтобы помочь каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Это ярко демонстрируют его книги, ставшие бестселлерами во многих странах мира: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ бросить курить навсегда», «Легкий способ похудеть», «Как помочь подростку бросить курить».

В прошлом высококвалифицированный и весьма успешный бухгалтер, Аллен Кэрр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году, после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он, наконец, не открыл собственный способ раз и навсегда избавиться от этого пристрастия. Аллен Кэрр выработал собственную методику отказа от никотина, известную теперь всему миру как «Легкий способ бросить курить». Его метод, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Аллен Кэрр создал всемирную сеть клиник, специалисты которой помогают курильщикам бросить курить и справиться со своей зависимостью. Книги Аллена Карра изданы более чем на двадцати языках во многих странах.

Десятки тысяч людей обратились за помощью в его клиники; число пациентов, бросивших курить благодаря использованию его метода, превышает 95 % от общего количества обратившихся за помощью. Клиники Аллена Карра дают каждому курильщику гарантию исцеления от никотиновой зависимости и гарантию возврата денег, потраченных на курс лечения, в случае неудачи. Полный перечень клиник Аллена Карра приводится в конце этой книги. В 2009 году первая клиника Аллена Карра открылась в России.

Предисловие

Итак, наконец-то найдено волшебное лекарство, которого ждали все курильщики:

- Мгновенное
- Эффективное и для заядлых курильщиков
- Без сильных мук отвыкания
- Без напряжения силы воли
- Без шоковой терапии
- Не требующее вспомогательных средств и хитроумных уловок
- Не ведущее к набору веса
- Долговременное

Если вы – курильщик, все, что вы должны сделать, – читать.

Если вы – некурящий и покупаете книгу для тех, кого любите, все, что вы должны сделать, – это убедить их прочитать ее. Если вы не сможете их убедить, тогда прочтите ее сами, а последняя глава посоветует, как вы сможете донести до близких основную идею книги, а также как удержать от курения ваших детей. Не обманывайтесь тем, что сейчас они ненавидят курение. Все дети ненавидят его, пока не пристрастятся сами. В издательстве «Добрая книга» опубликована моя книга «Как помочь подростку бросить курить».

Предупреждение

Возможно, вы немного побаиваетесь читать эту книгу. Может быть, сама мысль бросить курить приводит вас, как и большинство курильщиков, в ужас, и, хотя вы твердо решили в один прекрасный день бросить курить, этот день – точно не сегодня.

Если вы ждете, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение – это вульгарная, отвратительная привычка, а сами вы – глупый, безвольный тюфяк, то я должен разочаровать вас. Подобная тактика ни разу не помогла бросить курить мне самому, а если бы она могла помочь вам, вы бы уже давно бросили.

Мой способ, который в дальнейшем я буду называть «Легкий способ», действует совсем по-другому. Возможно, вам будет трудно поверить в кое-что из того, о чем я собираюсь говорить. Однако к тому моменту, когда вы прочтете эту книгу, вы не только поверите в это, но даже будете недоумевать, как это вам когда-то настолько запудрили мозги, что вы верили во что-то другое. Существует расхожее заблуждение о том, что мы сами делаем этот выбор – курить. Курильщики решают стать курильщиками не в большей степени, чем алкоголики – стать алкоголиками, а наркоманы, колюющиеся героином, – стать наркоманами. Да, правда, мы решили закурить свои первые пробные сигареты. Время от времени я решаю сходить в кино, но, конечно же, не принимаю решения провести всю жизнь в кинотеатре.

Пожалуйста, оглянитесь на свою жизнь. Принимали ли вы когда-нибудь сознательное решение, что в определенные моменты жизни не сможете получать наслаждение от обеда или встречи с друзьями, не закурив? А что вы не сможете сосредоточиться или справиться со стрессом без сигареты? На каком этапе жизни вы решили, что сигареты нужны вам не только для светских встреч, но что необходимо иметь их в кармане постоянно, или иначе вы будете чувствовать себя неуверенно и даже впадать в панику?

Вас, как и любого другого курильщика, заманили в самую страшную и хитроумную ловушку, которую изобрели вместе человек и природа. На планете нет ни одного родителя, неважно – курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей. Это значит, что все курильщики сожалеют о том, что когда-то начали курить: до того как пристраститься к курению, никто не нуждается в сигаретах, чтобы получать удовольствие от еды илиправляться со стрессом.

В то же время все курильщики хотят продолжать курить. Никто не может заставить нас закурить; сознательно или бессознательно мы принимаем это решение сами. Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую курильщики могли бы проснуться на следующее утро, как если бы они никогда не закуривали свою первую сигарету, тогда единственными курильщиками на земле остались бы подростки, пребывающие еще на стадии эксперимента. Единственное, что удерживает нас от того, чтобы бросить курить, – СТРАХ!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.