

АЛЛЕН КАРР

**КАК СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ
НЕКУРЯЩИМ**

Вдохновение на каждый день

ДОБРАЯ  КНИГА
Москва 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство курильщиков убеждено, что избавиться от никотиновой зависимости очень трудно. Требуется огромная сила воли, чтобы противостоять желанию закурить.

Было бы великолепно избежать испытания силы воли и иметь возможность легко бросить курить, не так ли? У меня для вас хорошие новости: есть очень легкий способ, который позволит любому курильщику отказаться от сигарет немедленно и навсегда. При этом вам не придется прибегать к заменителям, сдерживать себя и мучиться от симптомов никотиновой абстиненции. Вы даже не наберете лишний вес. Я знаю, вам трудно в это поверить, но это действительно так. Я доказываю эффективность данной методики на протяжении более чем двадцати лет не только в книгах, но и на практике, в сети своих клиник по всему миру.

Неудивительно, что я назвал эту методику «Легкий способ». Меня зовут Аллен Карр, и я признан ведущим мировым экспертом в области борьбы с курением. Я помогу вам избавиться от никотиновой зависимости и объясню, что представления о курении основаны на иллюзиях и заблуждениях. Когда вы поймете это, то освободитесь от курения навсегда.

Вы можете использовать эту книгу как пожелаете. Некоторые читатели предпочитают следовать ей как календарю, в то время как другим легче читать текст в несколько приемов. Только вы сами можете решить, когда нужно остановиться. Если вы захотите бросить курить раньше, необязательно дожидаться 31 декабря. Вы сами должны решить, когда выкурить свою последнюю сигарету.

Эта книга станет для вас помощником, она вдохновит вас и поможет избавиться от никотина легко, безболезненно и на всю жизнь. Я настолько уверен в вашем успехе, что если у вас

не получится бросить курить благодаря этой книге, то я обещаю — вам вернут ее стоимость. Для этого посетите любую из моих клиник, адреса которых указаны в конце книги. Позвольте мне помочь вам отказаться от курения с удовольствием. Станьте тем, кем мечтает быть любой курильщик, — счастливым некурящим.

ДАТА:

МОЙ 1-й ДЕНЬ

Итак, вы приняли решение бросить курить. Позже я объясню вам, почему ваши шансы достичь цели составляют примерно 1:100, если начать действовать без должной подготовки. Пусть же этот день станет началом волнующего приключения: вы делаете первый шаг к тому, чтобы избавиться от курения легко, быстро и навсегда. **Но, пожалуйста, не пытайтесь бросить курить или сократить количество сигарет до того, как я посоветую вам это сделать!**

Я ВО ВСЕ НЕ ЖЕРТВА!



МОЙ 2-й ДЕНЬ

ДАТА:

Представьте, как однажды утром вы проснетесь и подумаете: «Я знаю, что это очень трудно, однако сегодня попробую взобраться на вершину Эвереста». Даже самый наивный человек на свете понимает, что ему это не удастся без тщательной многомесячной подготовки. Любой курильщик может с легкостью и даже удовольствием избавиться от курения сразу же и навсегда, однако без предварительной подготовки это будет подобно восхождению на Эверест.



У МЕНЯ ТОЛЬКО ОДИН ПУТЬ — ВПЕРЕД!

ДАТА:

МОЙ 3-й ДЕНЬ

Вы могли бы потратить целую жизнь, пытаться взломать сейф. Но если вы знаете шифр, открыть сейф просто. Никотиновая ловушка — самая коварная и изощренная игра на нашем доверии, изобретенная матерью-природой и человечеством. Эта небольшая книга содержит ключ — шифр к сейфу, где спрятано ваше спасение. Вам всего лишь нужно последовать нескольким простым инструкциям.



Я ВО ВСЕ НЕ ЖЕРТВА!

МОЙ 4-й ДЕНЬ

ДАТА:

В большинстве своем курильщик, предпринимающий попытку бросить курить, ощущает себя ягненком, которого ведут на бойню. Первое указание: избавьтесь от чувства обреченности и уныния. Бросить курить, возможно, лучшее решение, которое вы когда-либо принимали. Вам предстоит еще многого достичь. В худшем случае ваша попытка закончится неудачей, но при этом вы ничего не теряете. Поэтому трезво оцените ситуацию и наслаждайтесь процессом спасения из никотиновой ловушки. Не забудьте, что у меня для вас только хорошие новости.



У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

ДАТА:

МОЙ 5-й ДЕНЬ

Вы все еще боитесь бросить курить? Не беспокойтесь, это вполне нормально. У всех курильщиков в сознании происходит как будто постоянное перетягивание каната. За один его конец тянет страх: курение наносит вред здоровью и финансам. С этой точки зрения любой курильщик предпочел бы никогда не начинать курить. За другой конец каната тянет убеждение: курение — это удовольствие, друг, поддержка. Когда курильщики думают так, то им хочется продолжать курить.

МОИ МЫСЛИ НА СЕГОДНЯ

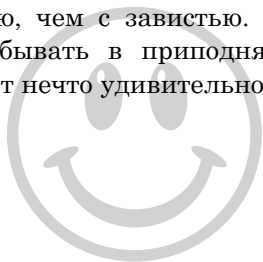
.....
.....
.....

Я НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ!

МОЙ 6-й ДЕНЬ

ДАТА:

Мы полагаем, что курение — это наша поддержка. Но здесь присутствует и страх: удастся ли наслаждаться вечеринками, сосредоточиться или справляться со стрессом без сигареты? Если вы уже пытались бросить курить при помощи силы воли, то знаете, как тяжел может быть этот опыт. Я знаю, что трудно представить себе жизнь без сигарет. Однако обещаю вам, что при помощи моей методики только одно останется для вас загадкой: почему вы когда-то почувствовали потребность закурить сигарету. Вы будете смотреть на других курильщиков скорее с жалостью, чем с завистью. Поэтому продолжайте пребывать в приподнятом настроении. Вас ждет нечто удивительное.



У МЕНЯ ТОЛЬКО ОДИН ПУТЬ — ВПЕРЕД!

ДАТА:

МОЙ 7-й ДЕНЬ

Даже если вы законченный глупец, то все равно уже осознали, что курение — это грязное и отвратительное времяпрепровождение, в наши дни, несомненно, являющееся антиобщественным. Оно наносит вред вашему здоровью и финансам. Если вы ожидаете, что я сейчас опишу, какой вред курение наносит вашему организму или прочту лекцию о невежестве того, кто продолжает курить, то вы будете разочарованы.



У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

МОЙ 8-й ДЕНЬ

ДАТА:

Я знаю, что так называемые эксперты и наши родные постоянно напоминают нам об этом. Я также понимаю, что это является основной причиной вашего желания бросить курить. Но подобным экспертам, как и нам самим, кажется, не приходит в голову, что мы курим не потому, что этого не следует делать. Если вы хотите избавиться от курения, то вам необходимо устранить причины, заставляющие вас хотеть закурить сигарету или нуждаться в ней.

МОИ МЫСЛИ НА СЕГОДНЯ

.....

.....

.....

Я НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ!

ДАТА:

МОЙ 9-й ДЕНЬ

Возможно, вы полагаете, что знаете эти причины: курение расслабляет, успокаивает нервы и снимает стресс, помогает сосредоточиться и избавиться от скуки. Или, может быть, вам нравится вкус и запах сигарет. Весьма вероятно, что вы достигли такого состояния, в котором когда-то находился я сам. Я не мог обнаружить ни единого преимущества курения и полагал, что курю из-за того, что у меня склонность к наркотикам, или потому что не могу избавиться от этой привычки.



Я ВО ВСЕ НЕ ЖЕРТВА!

МОЙ 10-й ДЕНЬ

ДАТА:

А теперь у меня для вас чрезвычайно хорошие новости: на самом деле ни вы, ни какой-либо другой курильщик не получает удовольствия или поддержки от курения. Кроме того, курение действительно мешает расслабиться и сосредоточиться и вызывает нервозность.



У МЕНЯ ТОЛЬКО ОДИН ПУТЬ — ВПЕРЕД!