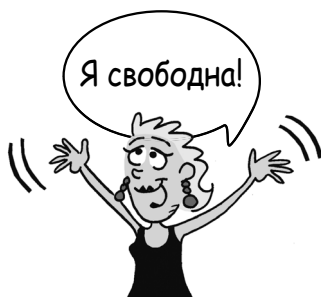


Аллен Карр и Бев Эйсбетт

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

В КАРТИНКАХ

Ваш путь к светлому будущему
без никотина



ДОБРАЯ  КНИГА
Москва 2008

СОДЕРЖАНИЕ

О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»	9
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	10
«КАК ВСЕ ЗАПУЩЕННО, ДОРОГУША!»	12
МЕЖ ДВУХ ПАРНЕЙ	27
ЗЛЫЕ ЧАРЫ ЗАВИСИМОСТИ	37
РОЖДЕНИЕ ДВУХ ЧУДОВИЩ	60
НЕПРОШЕНЫХ ГОСТЕЙ — ЗА ДВЕРЬ	71
ПРОЩАЙТЕ, ИЛЛЮЗИИ!	86
ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ	107
ИЗГОНЯЕМ МЕЛКОГО БЕСА	127
ПОДГОТОВКА К СТАРТУ	132
ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	139
ОБ АВТОРЕ	147
КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА	149

О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»

Привычка Аллена Карра выкуривать по сто сигарет в день приводила его в отчаяние, 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 ста городах тридцати стран. Адреса этих клиник приведены в конце книги. Клиники гарантируют возврат денег в случае неудачи. В настоящее время количество пациентов, избавившихся от зависимости, превышает 90% общего количества обращений в клиники.

Методика Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» издана в виде книг и аудиокниг на CD- и DVD-дисках. Подробнее об этих и других изданиях, рассказывающих об эффективности методики Аллена Карра при снятии алкогольной зависимости, борьбы с лишним весом, преодолении страха перед полетами, можно узнать на сайте www.allencarr.com. Там же можно прочитать последнюю книгу Аллена Карра «Никотиновый заговор»*, в которой автор говорит о политике правительства и деятельности Министерства здравоохранения, Государственной службы здравоохранения, организаций ASH и QUIT, направленных на сокращение от вас реальных фактов, связанных с курением.

* В русском переводе выходит в издательстве «Добрая книга». — *Примеч. ред.*

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Если вы когда-нибудь подумывали о том, не бросить ли курить (а какой курильщик об этом не думал?), то наверняка оказались в плену иллюзий. И теперь вы убеждены, что бросить курить **ОЧЕНЬ ТРУДНО**, для этого нужна **СИЛЬНАЯ ВОЛЯ**.

Само название «Легкий способ» указывает на ошибочность такого мнения.

Эта методика поможет вам **ОСОЗНАТЬ**, что вы в состоянии быстро и без труда избавиться от вредной привычки.

СПОКОЙСТВИЕ!

ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, и к концу этой книги вы все

ПОЙМЕТЕ!

От вас требуется только выполнять следующие инструкции...

ИНСТРУКЦИИ

1. ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ.

**2. РАДУЙТЕСЬ ВОЗМОЖНОСТИ
СТАТЬ СВОБОДНОЙ.**

3. НЕ ОПЕРЕЖАЙТЕ СОБЫТИЯ.

**4. СОСТАВЬТЕ ЛИЧНУЮ ПРОГРАММУ
ЦЕЛЕЙ И ДЕРЖИТЕ ЕЕ
В ПРЕДЕЛАХ ВИДИМОСТИ.**

**«КАК ВСЕ ЗАПУЩЕННО,
ДОРОГУША!»**

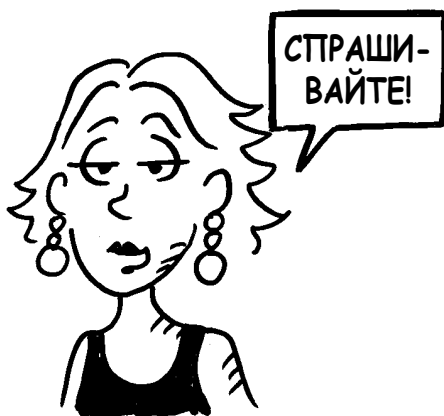


* Строчка из песни Хэлен Редди I Am Woman. — Примеч. пер.



У-у, дорогуша, как все запущенно!

Можно один личный
вопрос?



Вы ведь считаете себя
СОВРЕМЕННОЙ женщиной, не так ли?



Вы живете своим УМОМ...



...САМИ решаете, как строить свою жизнь...



...не зависите от чужого мнения
и делаете СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР?



Правда? Рад за вас!

То есть, если вы СОВРЕМЕННАЯ женщина, по определению
значит, что вы СВОБОДНЫ В СВОЕМ ВЫБОРЕ?



Тогда почему вам НЕОБХОДИМО КУРИТЬ?



В САМОМ ДЕЛЕ?

Значит, точно так же вы можете сделать ВЫБОР в пользу отказа от курения?



Так вперед! Сделайте ВЫБОР и бросьте курить ПРЯМО СЕЙЧАС!



НИЧЕГО СТРАШНОГО, бросать курить пока не придется
(этим займемся немного позже)...



**Помните: вы вправе продолжать курить,
пока не наступит
ОСОЗНАНИЕ.**

**Не волнуйтесь, просто продолжайте
читать, и вы все
ОСОЗНАЕТЕ!**

**ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ ТОЛЬКО ОДНО:
РАССЛАБИТЬСЯ И СЛЕДОВАТЬ
ИНСТРУКЦИЯМ.**