

# Содержание

<i>Предисловие Джона Дайси</i> .....	9
«Легкий способ» Аллена Карра .....	17
Свободный выбор? .....	21
Великая кофеиновая афера .....	22
Вы выбираете кофеин или он выбирает вас? ...	24
Массовое потребление кофеина .....	25
Откуда кофеин попадает в ваш организм .....	26
Что говорят так называемые «эксперты»? .....	28
Больше вреда, чем пользы .....	29
Привыкание .....	30
Вы хотите «слезть» с кофеина? .....	31
Вкус .....	33
Запах .....	34
Концентрация внимания .....	36
Бодрость и жизненные силы .....	38
Помогает ли кофеин общаться с другими людьми? .....	42
Культурные нормы .....	44
Антиоксиданты .....	45
Привычка .....	46
Почему вы употребляете кофеин .....	48
Особенные моменты .....	49
Как возникает зависимость от кофеина .....	51
Сокращение потребления .....	59
«А если я буду употреблять кофеин только по особым случаям?» .....	64

«Может быть, завтра я брошу» . . . . .	65
Прилив сил или упадок сил? . . . . .	67
Что говорят люди, когда принимают наркотик? . . . . .	69
Red Bull окрыляет? . . . . .	70
Как нами манипулируют производители кофе . . . . .	74
Культура кофе . . . . .	75
Энергия . . . . .	76
Конфликт . . . . .	79
Промывание мозгов . . . . .	81
Так почему мы продолжаем употреблять кофеин? . . . . .	91
А как же удовольствие? . . . . .	93
Отвыкание от кофеина . . . . .	95
Во что обходится вам пристрастие к кофеину . . . . .	96
Кофеин вызывает стресс, а не избавляет от него . . . . .	98
Прекратить или сократить? . . . . .	101
Иллюзии . . . . .	103
«Польза от кофеина — иллюзия? Ну и пусть, в чем проблема?» . . . . .	105
Удивительный механизм . . . . .	106
Что ждет вас впереди . . . . .	118
Что такое зависимость? . . . . .	119
Освобождение из ловушки зависимости . . . . .	120
Ваша последняя порция кофеина . . . . .	121
Инструкции, которые помогут вам легко избавиться от кофеиновой зависимости . . . . .	126
Памятка . . . . .	143
<i>Центры Аллена Карра . . . . .</i>	<i>147</i>

*Посвящается Коллин Дуайер,  
замечательному и незаурядному человеку  
и одному из лучших терапевтов  
компании Allen Carr's Easyway*

# Предисловие

Джон Дайси,  
генеральный директор и старший терапевт  
компании Allen Carr's Easyway

**Н**а протяжении более чем тридцати лет Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить курить, он перепробовал все традиционные методы избавления от зависимости (за исключением разве что акупунктуры), но все его попытки были безуспешными.

Сам Аллен Карр рассказывал об этом так: «Я жил словно между молотом и наковальней. Я отчаянно хотел бросить курить, но каждая моя попытка заканчивалась полным провалом, повергая меня в отчаяние. Сколько бы мне ни удавалось продержаться без сигарет, я никогда не чувствовал себя избавившимся от пристрастия к курению. Мне казалось, что, отказываясь от сигарет, я как будто терял лучшего друга, мою опору, частицу самого себя. В такие дни я верил, что предрасположенность к зависимости действительно существует, и я отношусь к закоренелым, неисправимым курильщикам; а поскольку все в моей семье много курили, я верил, что в наших генах есть что-то такое,

что не позволяет нам наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без курения».

В конце концов Аллен Карр прекратил всякие попытки бросить курить и поверил в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить.

Он рассказывал об этом так: «В одночасье я сократил количество выкуриваемых сигарет с сотни в день до нуля — без ухудшения настроения, без ощущения потери чего-то важного, без ощущения внутренней пустоты и подавленности. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Это стало для Аллена настоящим откровением; он осознал, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить

- ▶ легко, быстро и навсегда;
- ▶ не страдая от ощущения потери чего-то важного;
- ▶ не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;
- ▶ не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- ▶ не набирая избыточный вес.

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственниках, выступавших в роли «подопытных кроликов», и добившись впечатляющих результатов, Аллен бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и открыл центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Книги Аллена Карра стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Вскоре Аллен понял, что его метод можно использовать для избавления от любой химической или поведенческой зависимости. Этот метод помог уже десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, справиться с зависимостью от сахара и углеводов, прекратить переедать и избавиться от лишнего веса, бросить азартные игры, избавиться от нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости. Принцип действия «Легкого способа» заключается в том, чтобы помочь зависимому человеку, расстающемуся с вредной привычкой, избавиться от ощущения потери чего-то важного, от которого страдают зависимые люди, пытающиеся бросить с помо-

щью других методов. Он разоблачает иллюзии и ложные представления, из-за которых зависимые люди верят, что якобы получают какую-то пользу от того, что на самом деле приносит им вред; из-за этого они считают, что для избавления от зависимости им приходится чем-то жертвовать.

В этой книге метод Аллена Карра используется для избавления от зависимости от кофеина и, в отличие от других методов, он не требует от вас волевых усилий.

Вы можете сказать, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Однако вам нужно всего лишь прочитать эту книгу от начала до конца и следовать всем инструкциям — и успех вам гарантирован.

Я понимаю, что заявления об успешности этого метода могут казаться многим людям преувеличенными, неправдоподобными или излишне оптимистичными. Я тоже отнесся к ним именно так, когда впервые услышал о методе Аллена Карра. В 1997 году мне посчастливилось оказаться в лондонском центре Аллена Карра, но я пришел туда не по своей воле, а по настоянию жены: она пообещала мне, что если после прохождения курса в этом центре я не брошу курить, она на протяжении как минимум следующих двенадцати месяцев не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было

мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я вышел из центра Аллена Карра с твердым убеждением, что больше никогда не закурю, хотя до этого выкуривал по 80 сигарет в день.

Я был так вдохновлен идеями Аллена и его методом, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который в то время был генеральным директором компании Allen Carr's Easyway, а теперь является ее президентом) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни — избавлению мира от курения. Мне снова очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена Карра и Робина Хейли стало одним из самых замечательных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь.

Аллен Карр и Робин Хейли хорошо меня подготовили: за последние 20 лет в первом центре Аллена Карра в Лондоне с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем вместе с командой терапевтов я распространял метод Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго.

Следуя завету Аллена Карра реализовать



весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах — в аудиокниги, приложения для мобильных устройств и онлайн-программы. Мы не собираемся на этом останавливаться: есть множество самых разных зависимостей и вредных пристрастий, к которым можно применить метод Аллена Карра, и этой книге отводится особая роль в нашей работе.

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра. Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно.

Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с реалиями сегодняшней жизни и сделать максимально понятным современному читателю. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен Карр, если бы он все еще был жив, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не являются результатом

его работы — то есть добавлены или изменены, чтобы привести книгу в соответствие с новыми реалиями, — вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Пока Аллен был жив, мы долгое время работали над его новыми книгами в тесном контакте. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

Я работал над книгами Аллена почти двадцать лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги — его произведения.

Чсть дальнейшей разработки метода Аллена Карра применительно к терапии зависимости от кофеина выпала мне и замечательной Коллин Дуайер, одному из самых опытных терапевтов компании Allen Carr's Easyway. Коллин сыграв

ла важную роль в успешном распространении «Легкого способа» Аллена Карра во всем мире; эта книга появилась в значительной степени благодаря ее таланту и огромному опыту.

Продолжая развивать метод Аллена Карра, мы стремимся к тому, чтобы самая современная и самая передовая версия его метода теперь использовалась для решения самых разных проблем и исцеления самых разных зависимостей.

Следуйте инструкциям Аллена Карра, и вы увидите, что процесс избавления от кофеиновой зависимости не только окажется легким делом, но и доставит вам огромное удовольствие. Вы не просто освободитесь из рабства зависимости, но будете наслаждаться своей свободой. Даже если это утверждение покажется вам слишком неправдоподобным, просто продолжайте читать книгу дальше. Вам нечего терять, а приобрести вы можете очень многое. А теперь позвольте мне передать вас в самые надежные и заботливые руки — в руки Аллена Карра с его «Легким способом».

**Джон Дэйси,**  
*генеральный директор  
и старший терапевт  
компании Allen Carr's Easyway*

## «Легкий способ» Аллена Карра

**Б**ольшинство людей, употребляющих кофеин, убеждены, что избавиться от кофеиновой зависимости очень трудно. Нам говорят, что проблема заключается не только в физиологических симптомах абстинентного синдрома в период отвыкания, но и в том, что нам нужна твердая воля, чтобы не поддаваться тяге к кофеину.

Но есть и хорошие новости: существует иной, легкий способ, с помощью которого всякий зависимый от кофеина человек может избавиться от этой зависимости легко, немедленно и навсегда. Вам не потребуются волевые усилия, вы не будете страдать от мук отвыкания и вам не придется использовать заменители кофеина.

Я понимаю, что вам может быть трудно в это поверить, но это правда.

Уже на протяжении тридцати лет это доказывают мои книги, посвященные избавлению от самых разных зависимостей и психологических проблем. На сегодняшний день продано уже больше 16 миллионов экземпляров этих книг, и они стали столь популярными в основном благодаря личным рекомендациям — люди,

избавившиеся от зависимости с помощью «Легкого способа», с радостью рассказывают об этом методе своим друзьям и знакомым.

Эта книга станет для вас вдохновляющим спутником и поможет перестать употреблять кофеин — легко, безболезненно и навсегда.

Пусть этот день станет первым днем увлекательного путешествия — днем, когда вы начали готовиться к освобождению от зависимости. Всё, что от вас требуется — следовать моим инструкциям. И первая из этих инструкций такова:

### *Следуйте всем инструкциям.*

Представьте себе, что вы пытаетесь открыть кодовый замок на сейфе путем перебора возможных комбинаций цифр; можно потратить на это всю свою жизнь, но так и не добиться успеха. Однако если вы знаете правильную комбинацию цифр или у вас есть ключ от сейфа, открыть его очень легко. Если же вы потеряете ключ, или наберете правильные цифры в неверном порядке, или пропустите хотя бы одну цифру из правильной комбинации, сейф не откроется.

Вторая инструкция такова:

*Не прекращайте и не сокращайте употребление кофеина, пока не дочитаете эту книгу до конца.*

Пожалуйста, не пытайтесь уменьшить или прекратить употребление кофеина, пока не прочитаете эту книгу целиком. Просто продолжайте его употреблять когда хотите и сколько хотите.

Эта инструкция может показаться вам странной, но она очень важна.

Чтобы вы смогли легко отказаться от кофеина, вам нужно достичь такого умонастроения, когда каждый раз, думая о кофеиносодержащих продуктах, вы чувствовали бы радость свободы от кофеина и испытывали облегчение от того, что больше его не употребляете. Это единственный способ стать человеком без зависимости от кофеина и оставаться им до конца жизни.

Изменение, или, вернее, исправление вашего восприятия кофеина станет для вас увлекательным и позитивным жизненным опытом. Не сомневаюсь, что сейчас вам трудно в это поверить, поэтому просто продолжайте читать эту книгу — ведь вам нечего терять, а получить вы можете очень многое.

А пока третья инструкция:

*Начните с радостного предвкушения.*

И четвертая:

*Мыслите позитивно.*

Гоните прочь любые мрачные мысли. Нет никакой необходимости впадать в тоску и отчаяние. Впереди вас ждет замечательное будущее. Относитесь к чтению этой книги как к увлекательному приключению, каковым оно и является. Только подумайте, как вы будете гордиться собой, когда избавитесь от кофеиновой зависимости.

Пятая инструкция наиболее трудна для выполнения:

***Будьте объективными  
и непредвзятыми.***

Нельзя недооценить важность непредвзятого отношения к действительности. Некоторые люди считают, что мой метод — это еще одна форма промывания мозгов. Ничто не может быть дальше от истины. Однако «Легкий способ» и в самом деле использует контр-промывание мозгов и разрушает ложные убеждения и установки, которых вы могли придерживаться на протяжении всей жизни. Подвергайте сомнению все то, что вы уже знаете о кофеине. Подвергайте сомнению то, в верности чего убеждают вас общество и традиции. Если вы будете это делать и станете следовать моим инструкциям, неудача вам не грозит.

## Свободный выбор?

Было ли употребление кофеина вашим собственным свободным выбором? Вы наверняка считаете, что да. Ведь именно вы сами выбираете кофе в магазине или в кафе, платите за него и пьете его. Но действительно ли вы делаете все это по собственной воле?



# Великая кофеиновая афера

Представьте себе такую ситуацию: ваш друг рассказал вам о том, что выгодно вложил свои деньги в некое дело, и вы, поддавшись искушению, вложили свои сбережения туда же. Если через некоторое время окажется, что вы попались на удочку мошенников и аферистов и потеряли вложенные деньги, будете ли вы считать эту потерю следствием вашего свободного выбора?

На самом деле вы вложили деньги, руководствуясь ложной информацией, и продолжали их вкладывать по той же причине. В ваши планы не входила потеря этих денег; вас просто обманули.

Употребление кофеина — результат подобного мошенничества. Вы начали его употреблять, руководствуясь ложной информацией. Вы продолжали его употреблять, руководствуясь все той же информацией, а сформировавшаяся зависимость от кофеина подталкивала вас к этому. Вы сами решили выпить первые несколько чашек кофе или несколько банок энергетического напитка с кофеином, но после этого вынуждены были продолжать это делать.

Вас лишили выбора. Если вы искренне считаете, что сами решаете, когда употреблять кофеин, а когда — нет, почему сейчас вы читаете эту книгу? Вы могли бы просто принять решение, что больше не будете употреблять его. Но все не так просто, верно?