

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ



БРОСИТЬ КУРИТЬ

для женщин

В КАРТИНКАХ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway

УДК 111.159.9

ББК 60.526.2

К28 КАРР А.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН В КАРТИНКАХ/
АЛЛЕН КАРР; ПЕР. С АНГЛ. — М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОБРАЯ КНИГА»,
2008. — 160 с.

ISBN 978-5-98124-402-5

ПЕРЕВОД С АНГЛ.: У. САПЦИНА

РЕДАКТОР: Л. КРЫЛОВА

КОРРЕКТОР: С. ГРИГОРЬЯНЦ

ВЕРСТКА: О. СЛЮСАРЕВА

Эффективная методика Аллена Кара используется в десятках клиник по всему миру; она получила высокие отзывы врачей и специалистов. Отказ от курения не сопровождается дискомфортом и не приводит к набору лишнего веса.



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41

Адрес для переписки/e-mail: mail@dkniga.ru

Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Сделано в России.

ISBN 978-5-98124-402-5

- © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2007
- Illustrations copyright © Bev Aisbett, 2007
- © Издание на русском языке, перевод на русский язык. Издательство «Добрая книга», 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
НЕПРОШЕННЫХ 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

Эта книга посвящается Афсон

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!»**

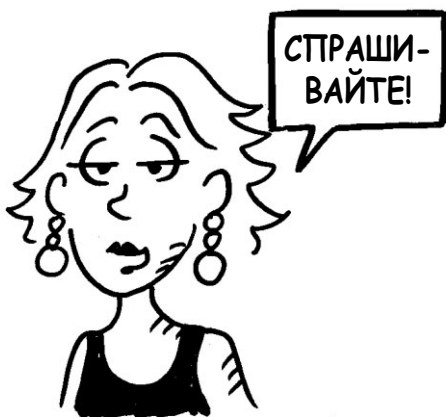


* Строчка из песни Хэлен Редди | Am Woman. — Примеч. пер.



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.**

Знаете, я не люблю,
когда за меня
решают!



Стало быть, вам не нравится
быть объектом КОНТРОЛЯ
и МАНИПУЛЯЦИЙ?

Не нравится!
Я хозяйка своей
судьбы! Решения
принимаю я!



НЕУЖЕЛИ?