

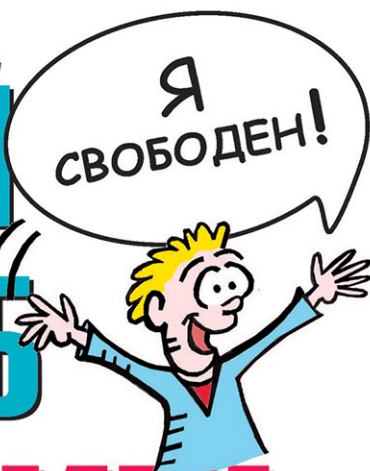
АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ

в картинках



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

УДК 111.159.9

ББК 60.526.2

К28 Карр А., Эйсбетт Б.

Легкий способ бросить курить в картинках / Аллен Карр, Бев Эйсбетт; пер. с англ. У. Сапциной — М.: Издательство «Добрая книга», 2007. — 160 с.: ил.

ISBN 978-5-98124-243-4



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 694-20-78

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 запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2006 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Illustrations copyright © 2006 Bev Aisbett

© Издание на русском языке, перевод на русский язык.

Издательство «Добрая книга», 2007

Сделано в России.

ISBN 978-5-98124-243-4

СОДЕРЖАНИЕ

О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»	9
ТАК ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?	11
ЛОВУШКА	30
«НИКОТИНОВОЕ ЧУДОВИЩЕ»	44
ГЛАВНОЕ — СПОКОЙСТВИЕ	64
ПУСТОТА	96
ЭТИ ЖУТКИЕ МУЧЕНИЯ	109
ПОСЛЕДНИЕ НАСТАВЛЕНИЯ	123
ВАША ПОСЛЕДНЯЯ СИГАРЕТА	135
ОБ АВТОРЕ	145
КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА	147



**ТАК ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

ОЧЕВИДНО,
что если вы взяли в руки эту книгу,
значит, вы уже готовы
БРОСИТЬ КУРИТЬ.



ВОТ И ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

Вопрос в другом: насколько вы...

ПОДГОТОВЛЕНЫ к этому?

А если я скажу:

«Хорошо, если вы настроены серьезно,
БРОСЬТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС ЖЕ!»



Конечно, это **ТИПИЧНАЯ РЕАКЦИЯ.**



Не волнуйтесь, вам не придется
бросать курить, пока вы к этому
НЕ готовы.



Мы видим ожесточенную **БОРЬБУ**, которую курильщики
с **ПЕРЕМЕННЫМ УСПЕХОМ** ведут почти всю жизнь.



Вероятно, вы уже пытались бросить курить
МНОГО-МНОГО раз, надеясь на...



ПЛАСТЫРЬ



ЖВАЧКУ



ГИПНОЗ



АКУПУНКТУРУ

или



ТО, ЧТО НЕ БУДЕТЕ
СЛАБОХАРАКТЕРНЫМ,
КАК ВАРЕНАЯ КУРИЦА

Но рано или поздно
вы **ОПЯТЬ** хватались
за сигарету
и **НЕ НАВИДЕЛИ СЕБЯ**
за это.



Наверное, вы уже уверовали в то,
что вам недостает **СИЛЫ ВОЛИ**.

На самом деле только
ВОЛЕВОЙ человек
способен стать
заядлым **КУРИЛЬЩИКОМ**.

Ведь при этом приходится **МИРИТЬСЯ** С:



БОЛЕЗНЯМИ...



ОДИНОЧЕСТВОМ...



**НЕДОВОЛЬСТВОМ
ОКРУЖАЮЩИХ...**

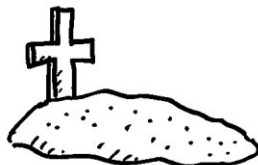


**ТРЕВОЖНОЙ
ИНФОРМАЦИЕЙ В СМИ...**



ЛИШНИМИ РАСХОДАМИ...

и

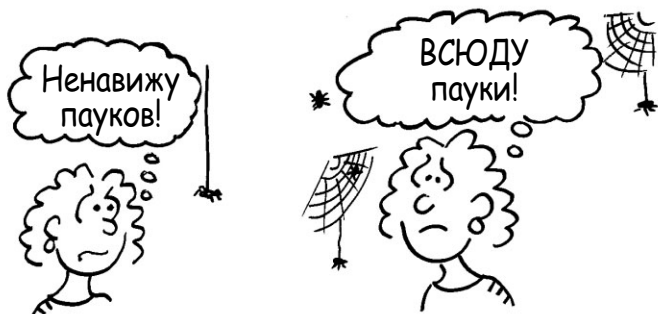


**МРАЧНЫМИ
ПЕРСПЕКТИВАМИ.**

**ВОЛЕВЫЕ МЕТОДЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЗЫВАЮТ
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ, или СОПРОТИВЛЕНИЕ.**

Чем активнее **БОРЬБА**,
тем **СИЛЬНЕЕ** противодействие.

Вы замечали,
что если вас что-нибудь **РАЗДРАЖАЕТ**,
источники этого раздражения
ВСТРЕЧАЮТСЯ ПОВСЮДУ?



Как вы думаете, что будет, если вы начнете **БОРоться**
с курением, **СОПРОТИВЛЯТЬСЯ** ему
или **НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ КУРИТЬ?**



Вы не сможете думать
НИ О ЧЕМ ДРУГОМ!

Чем более **ВЕСОМЫ** причины бросить курить,
тем больше **ПАНИКИ** вызывает мысль
о необходимости **СДЕЛАТЬ** это!



Что происходит,
если вам
постоянно твердят
о **МРАЧНЫХ**
последствиях?

У вас начинается
СТРЕСС,
а в состоянии
стресса вы хватаетесь
за привычную
«ПОДПОРКУ».

СТРАХ → **СТРЕСС** → **КУРЕНИЕ**

Вы хотите **БРОСИТЬ** курить,
но вам хочется **КУРИТЬ**!

В итоге вы **ВОЮЕТЕ** с самим
собой.

Скорее всего, вы не
ГОТОВЫ бросить курить,
но **ВЫНУЖДЕНЫ** это делать.



Возможно, кто-то из ваших близких
дал вам почитать эту книгу в надежде,
что вы все-таки **БРОСИТЕ** курить.



Если это так, пожалуйста, из уважения к близкому человеку
хотя бы **ДОЧИТАЙТЕ** ее до конца.



В конце концов вы все равно хотите перестать курить,
так что **ПЛОХОГО**, если вы прочтете эту книгу?

Какими бы ни были ваши мотивы —
БЕСПОКОЙСТВО О ЗДОРОВЬЕ,
БОЛЬШИЕ РАСХОДЫ, ЖЕЛАНИЕ ВЫПОЛНИТЬ ПРОСЬБУ близкого
ЧЕЛОВЕКА — вы уже решили, что пора **ЗАВЯЗЫВАТЬ,**
 и приготовились к доблестной попытке **БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

Вы собрали
 в кулак всю свою
РЕШИМОСТЬ...



...резко **БРОСИЛИ КУРИТЬ...**



...и потерпели
ФИАСКО!

Итак, есть о чем **ЗАДУМАТЬСЯ**.

Откладывая сигарету,
ВЫ СТАНОВИТЕСЬ
НЕКУРЯЩИМ...



Ого, мне такое
и в голову
не приходило!

...И ОСТАЕТЕСЬ ИМ,
ПОКА НЕ ЗАКУРИВАЕТЕ
СНОВА!

И вот
ХОРОШАЯ НОВОСТЬ
для вас.

Если вы располагаете
СИЛОЙ ВОЛИ, у вас **МЕНЬШЕ**
шансов преуспеть!



Какая?

Да, некоторым людям это удастся
(вот и **МОЛОДЦЫ!**),
но большинство терпит
ПОРАЖЕНИЕ.

А кое-кому приходится испытывать свою
СИЛУ ВОЛИ,
чтобы **ГОДАМИ** бороться с желанием курить!

СВОБОДНЫ ли эти люди?
Едва ли.