

Аллен Карр и Бев Эйсбетт

# ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ В КАРТИНКАХ



ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

# 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



## О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»

Привычка Аллена Карра выкуривать по сто сигарет в день приводила его в отчаяние — до тех пор, 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 100 городах 30 стран (список приведен в конце книги). Клиники гарантируют возврат денег в случае неудачи; количество случаев успешного избавления от зависимости превышает 90%.

Издательство «Добрая книга» ([www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)) уже выпустило несколько книг Аллена Карра («Легкий способ бросить курить», «Легкий способ бросить пить», «Легкий способ сбросить вес», «Как помочь нашим детям бросить курить»). Сейчас готовится к выпуску аудиOVERсия книги «Легкий способ бросить курить». Подробную информацию об Аллене Карре и применении его методики смотрите на сайте [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**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...

**ПОДГОТОВЛЕННЫ** 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**



**АКУПНКТУРУ**



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...**

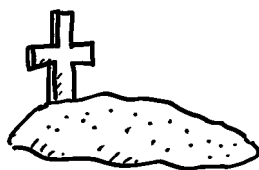


**ТРЕВОЖНОЙ  
ИНФОРМАЦИЕЙ В СМИ...**



**ЛИШНИМИ РАСХОДАМИ...**

**и**



**МРАЧНЫМИ  
ПЕРСПЕКТИВАМИ.**