

АЛЛЕН КАРР

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ
ЖИТЬ БЕЗ ДИЕТ**

ДОБРАЯ  КНИГА
Москва 2007

ВВЕДЕНИЕ

В 1983 году я изобрел то, о чем мечтает всякий курильщик, — легкий способ бросить курить. Я отказался от прежней карьеры и посвятил свою жизнь лечению людей от этого пагубного пристрастия. В настоящее время я приобрел мировую известность как ведущий специалист по избавлению от никотиновой зависимости. Общий тираж моей книги «Легкий способ бросить курить» насчитывает шесть миллионов экземпляров, а сеть моих клиник охватывает весь земной шар.

Вскоре я обнаружил, что мои приемы борьбы с курением отлично подходят для устранения любого вида наркотической зависимости. Более того, я был счастлив узнать, что изобретенная мною методика применима для решения многих проблем, связанных с человеческой психологией.

До создания описанной в этой книге методики мои попытки сбросить вес заканчивались неудачей. Как только я сталкивался с какой-либо другой проблемой, решимость бороться с ожирением слабела. Я возвращался к прежним кулинарным привычкам и снова набирал вес. Вот почему долгие годы я считал, что избыточный вес — единственная проблема, которую нельзя успешно решить с помощью моей методики. Ее суть в том, что позитивное мышление позволяет без особых усилий, полностью, раз и навсегда освободиться от любых вредных влечений, связанных с поведенческими стереотипами. Как же мне удалось понять, что моя методика поможет контролировать свой вес? Этим я полностью обязан белочке.

БЕЛОЧКА

Как-то раз, спасаясь от моей кошки, белка ухитрилась вскарабкаться по вертикальной стене. На следующей неделе я вновь увидел этого зверька. Он с жадностью поедал арахис из кормушки для птиц. Я еще подумал: «Не объешься, дружок, а то в следующий раз не влезешь на стену». Но, к моему удивлению, белка внезапно перестала грызть орехи и стала закапывать их про запас.

Как грызун узнал, что пора остановиться?

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Вспомните, как выглядит косяк рыбы, стадо антилоп или семья львов. Животные могут иметь разные размеры, но всегда находятся в хорошей физической форме. Они могут отощать, когда еды не хватает, но при изобилии пищи никогда не страдают от ожирения. С проблемой лишнего веса сталкиваются только две категории существ: самый разумный вид на планете, т.е. человек, и прирученные им животные.

МОЯ ФОРМУЛА

Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно часто, при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, напряжения силы воли или каких-либо уловок и не чувствовать себя обделенным и несчастным.