

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
1. Самый тяжелый случай никотиновой зависимости, с которым я когда-либо сталкивался	14
2. «Легкий способ»	28
3. Почему трудно бросить курить?	42
4. Коварная ловушка	57
5. Почему мы продолжаем курить?	66
6. Никотиновая зависимость	69
7. «Промывание мозгов» и «дремлющий партнер»	98

8. Облегчение мук отвыкания	127
9. Стресс	131
10. Скука	137
11. Сосредоточенность	140
12. Релаксация	146
13. «Комбинированные» сигареты	152
14. Что я бросаю?	158
15. Добровольное рабство	174
16. Сколько денег я сэкономлю?	180
17. Здоровье	191
18. Энергия	206
19. Курение расслабляет меня и вселяет уверенность	209

20. Зловещие черные тени	212
21. Преимущества курильщика	216
22. Волевой метод	218
23. Опасайтесь сокращения курения	249
24. «Всего одна сигаретка»	262
25. Нерегулярные курильщики, подростки, некурящие	268
26. Тайный курильщик	296
27. Общественная привычка?	300
28. Выбор времени	307
29. Буду ли я скучать по сигарете?	328
30. Наберу ли я вес?	337

31. Избегайте ложных стимулов	342
32. Легкий способ бросить курить	351
33. Период отвыкания	370
34. Всего одна затяжка	390
35. Основные причины неудач	393
36. Заменители сигарет	398
37. Следует ли избегать соблазна?	409
38. Момент истины	417
39. Последняя сигарета	427
Клиники Аллена Карра	431
Последнее предупреждение	441

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Итак, наконец-то найдено чудодейственное средство, которого так ждали все курильщики:

- быстродействующее;
- эффективное даже для заядлых курильщиков;
- не вызывающее сильных мук отвыкания;
- не требующее напряжения силы воли;
- не использующее шоковую терапию;
- не нуждающееся в дополнительных лекарствах и хитроумных уловках;
- не вызывающее увеличение веса;

- обеспечивающее долговременный эффект.

Если вы — курильщик, все, что вы должны сделать, — продолжить чтение.

Если вы — некурящий и покупаете книгу для тех, кого любите, все, что вы должны сделать, — убедить их обязательно прочитать ее.

Если вам это не удастся, тогда внимательно прочтите ее сами; в последней главе вы найдете рекомендации, как в доступной форме рассказать близким основную идею книги, а также как уберечь от курения ваших детей.

Не обольщайтесь тем, что сейчас они ненавидят курение.

Обычно все дети ненавидят его,  
пока не пристрастятся сами.