

**АЛЛЕН КАРР
ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ**

Я БРОСИЛ!

**УНИКАЛЬНАЯ КНИГА,
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ
НАВСЕГДА БРОСИТЬ КУРИТЬ**

**ОТ АВТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»**

ДОБРАЯ  КНИГА
Москва 2007

Предисловие

Большинство курильщиков убеждены, что бросить курить трудно. Мы часто слышим: нужна железная воля, чтобы противостоять нестерпимому желанию курить.

В таком случае, разве не замечательно обойтись без волевого противостояния и все-таки легко бросить курить? Вот вам отличная новость: существует легкий способ, с помощью которого любой курильщик сможет бросить курить раз и навсегда.

Вам не придется призывать на помощь силу воли, мучиться абстинентным синдромом или искать заменители. Вы даже не наберете лишний вес. Понимаю, в это трудно поверить, но тем не менее это правда.

На протяжении более чем двадцати лет я доказываю это не только в книгах, распроданных общим тиражом свыше восьми миллионов экземпляров, но и в обширной сети клиник.

Не удивительно, что я называю свою методичку «Легким способом». Меня зовут Аллен Карр, во всем мире я считаюсь одним из ведущих специалистов по избавлению от никотиновой зависимости.

Я могу помочь вам, разоблачив мифы и иллюзии, которые ассоциируются с курением.

Как только вы поймете, что они собой представляют, вы станете свободным навсегда.

Эта книга и прилагающиеся к ней карточки станут для вас ценными спутниками, они помогут вам бросить курить легко, безболезненно и навсегда.

Я настолько уверен в вашем успехе, что готов сделать предложение: если эта книга не поможет вам бросить курить, вам будет возвращена ее стоимость в виде скидки при посещении одной из моих клиник.

Итак, разрешите мне побыть вашим проводником на пути к приятному избавлению от никотиновой зависимости и к заветной мечте любого курильщика — к счастливой жизни некурящего человека.

Пусть сегодняшний день станет первым днем нашего увлекательного путешествия, днем, когда вы начнете готовиться к тому, чтобы легко бросить курить раз и навсегда.

Для начала прошу вас не бросать курить и не сокращать количество выкуриваемых сигарет до тех пор, пока не получите указание от меня. Продолжайте курить так, как обычно.

Можно всю жизнь стремиться взломать сейф, но безуспешно. Однако сейф легко вскрыть, если знать правильный код замка.

Никотиновая ловушка — самое изощренное и каверзное мошенничество, созданное объединенными усилиями матери-природы и человечества.

В этой пачке содержится секретный код — правильная комбинация цифр к замку сейфа, которая позволит вам сбежать из никотиновой ловушки. От вас требуется только одно: следовать простым указаниям.



*Задайте себе вопрос: когда вы
решили стать курильщиком?
Нет, я не спрашиваю, когда вы
выкурили свою первую
сигарету. Ответьте, когда вы
приняли решение курить
ежедневно?*