

**АЛЛЕН КАРР**

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ  
В КРАТКОМ  
ИЗЛОЖЕНИИ**

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

## ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Представьте себе наркотик, вызывающий преждевременную смерть каждого второго, кто его употребляет. В течение жизни среднестатистический наркоман тратит на это зелье 50 тысяч фунтов стерлингов. Наркотик заставляет вас чувствовать себя утомленным и напряженным, отвратителен на вкус, он разрушает вашу уверенность в себе, мешает сосредоточиться и не дает никаких преимуществ.

Вы можете поверить, что одновременно более 90% взрослого населения на Западе начали употреблять этот наркотик?

Вы можете себе представить, что станете таким же наркоманом? Если вы курите только от случая к случаю, вы все равно уже попали в зависимость от этого наркотика. Имя его — никотин.

Предположим, я смогу убедить вас, что курение — это именно то, что я описал выше, и более того, что любой курильщик легко может бросить курить:

**НЕМЕДЛЕННО И НАВСЕГДА;  
БЕЗ УСИЛИЙ ВОЛИ, УЛОВК  
ИЛИ ЗАМЕНТЕЛЕЙ НИКОТИНА;  
БЕЗ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА.**

Если далее мне удастся довести до вашего сознания, что вы не будете скучать по сигарете, начнете получать больше удовольствия от общения и легче преодолеете стрессовые ситуации, бросите ли вы курить? Тогда продолжайте чтение, потому что у меня для вас только хорошие новости.

## **ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Если вы еще не бросили курить, не пытайтесь это сделать или употреблять меньше сигарет, пока не прочитаете и не поймете всю книгу.

## **КОГДА ВЫ РЕШИЛИ СТАТЬ КУРИЛЬЩИКОМ?**

Нет. Я имею в виду не обстоятельства, при которых вы попробовали вашу первую сигарету, но когда вы решили курить каждый день?

Или вы просто втянулись в это, как и все другие курильщики на планете?

## **ВСЕГДА ЛИ ВЫ БУДЕТЕ КУРИТЬ?**

Когда же вы бросите курить?

После того как потратите 50 тысяч фунтов?

Или когда испортите себе здоровье?

Когда же наступит подходящий момент?

Сколько лет вы курите?

Вы никогда не задумывались, почему подходящий момент не наступает?