

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ

БРОСИТЬ

КУРИТЬ

в картинках



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

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.dknpiga.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

**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



АКУПУНКТУРУ



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...



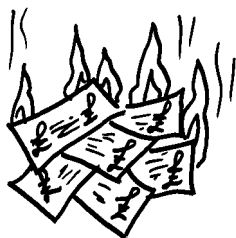
ОДИНОЧЕСТВОМ...



**НЕДОВОЛЬСТВОМ
ОКРУЖАЮЩИХ...**

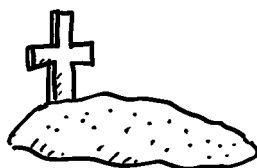


**ТРЕВОЖНОЙ
ИНФОРМАЦИЕЙ В СМИ...**



ЛИШНИМИ РАСХОДАМИ...

и



**МРАЧНЫМИ
ПЕРСПЕКТИВАМИ.**