

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

*легкий  
способ  
добиться  
успеха*



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

## АЛЛЕН КАРР

Аллен Карр написал бестселлер «Легкий способ бросить курить» в 1985 году, два года спустя после начала работы над своей революционной методикой лечения, до создания которой он был заядлым курильщиком и на протяжении 30 лет выкуривал по 60—100 сигарет в день. Новая методика помогла Карру избавиться от этого тяжелого недуга. Эффективность «Легкого способа» побудила автора предложить свою помощь другим людям. Книга имела феноменальный успех. Сегодня по всему миру действует сеть клиник, носящих имя Аллена Карра.

Перечень клиник Аллена Карра помещен в конце книги. Если вам потребуется помощь, обратитесь в ближайшую к вам клинику.

## ВВЕДЕНИЕ

Сначала я сомневался, стоит ли называть эту книгу «Легкий способ добиться успеха». Я мысленно возвращался в далекое прошлое. Вспоминал, с каким трудом пробирался через тернии на своем пути. Внешне я казался вполне благополучным человеком и мог бы гордиться собой. Однако на самом деле я не был доволен своим положением и ощущал себя несчастным. Так продолжалось до тех пор, пока я не нашел способ выглядеть успешным в собственных глазах. Я назвал его «Легкий способ» Аллена Карра.

Жизненный путь любого человека уникален, и у каждого есть собственное определение успеха. Мне нравится изучать эти определения, потому что в них выражаются различные представления об успехе. Слишком часто понятие «успех» связывают со славой или

богатством. Эта книга о том, как достичь успеха в вашем понимании этого слова, а значит, вам предстоит сформулировать его определение самостоятельно.

Интуиция или счастливый случай сыграли важнейшую роль в моем собственном успехе. Если вы обратитесь к биографиям других успешных людей, вы непременно найдете там элемент везения. Шла ли речь о том, чтобы оказаться в нужном месте в нужное время или встретиться с важным для вас человеком в подходящий момент: хорошо развитая интуиция помогала этим людям выстроить свою судьбу.

Толковый словарь определяет интуицию как «дар находить ценные или приятные вещи, вовсе их не ища». В этой книге я расскажу

вам, как максимально увеличить шансы на подобную ценную или приятную находку. И когда у вас это начнет получаться, вы постигнете истинное значение слова «успех».

## ЧТО ТАКОЕ УСПЕХ?

Согласно толковому словарю, успех — это: 1) удачный исход событий, достижение цели, приобретение богатства, славы или высокого положения в обществе; 2) состоявшийся человек или проект.

Конечно, это очень расплывчатое определение, и у каждого читателя будет свое, индивидуальное его понимание. Действительно ли «Легкий способ» способен помочь любому человеку добиться успеха? Я дам вам только набор ключевых советов. Я не могу заставить вас применить их на практике, так же как не в состоянии убедить съесть пончик против вашей воли. Прочитав эту книгу, вы абсолютно ничего не потеряете. Однако сам факт ее покупки говорит о том, что вы считаете себя недостаточно успешным человеком. Какого же именно успеха вы жаждете?

## **ЧТО ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?**

Ответ на этот вопрос зависит от того, какие жизненные ценности имеют для вас значение. Все хотят чувствовать, что живут на свете не зря. Люди самореализуются разными способами, но при этом стремятся к внешнему проявлению и видимому доказательству своего преуспеяния. С раннего детства, наблюдая за родителями и друзьями, мы формируем свое представление об успехе. Вскоре мы уже осознаем, что первая часть приведенного выше определения совпадает с мнением большинства людей, особенно слова о богатстве, славе и высоком положении в обществе.

## УСПЕХ КАК БРЕНД

Учитывая повышенный интерес средств массовой информации к богатству, известности и красоте, можно понять тех, кто связывает успех с одним из этих понятий. А уж обладатели всех трех факторов считаются достигшими вершины успеха. В статьях и телепередачах об элитарной жизни он предстает в виде особого бренда с точно заданными характеристиками. Но на деле это всего лишь одна из торговых марок. Реклама оказывает на людей сильное влияние, и они стремятся приобрести в первую очередь то, что больше всего рекламируется. Если вас интересует именно такой вид успеха, то вы движетесь к цели в заведомо неверном направлении.