

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

*легкий  
способ  
жить  
без диет*



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

**АЛЛЕН КАРР**

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
ЖИТЬ БЕЗ ДИЕТ**

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

## ВВЕДЕНИЕ

В 1983 году я изобрел то, о чем мечтает всякий курильщик, — легкий способ бросить курить. Я отказался от прежней карьеры и посвятил свою жизнь лечению людей от этого пагубного пристрастия. В настоящее время я приобрел мировую известность как ведущий специалист по избавлению от никотиновой зависимости. Общий тираж моей книги «Легкий способ бросить курить» насчитывает шесть миллионов экземпляров, а сеть моих клиник охватывает весь земной шар.

Вскоре я обнаружил, что мои приемы борьбы с курением отлично подходят для устранения любого вида наркотической зависимости. Более того, я был счастлив узнать, что изобретенная мною методика применима для решения многих проблем, связанных с человеческой психологией.

До создания описанной в этой книге методики мои попытки сбросить вес заканчивались неудачей. Как только я сталкивался с какой-либо другой проблемой, решимость бороться с ожирением слабела. Я возвращался к прежним кулинарным привычкам и снова набирал вес. Вот почему долгие годы я считал, что избыточный вес — единственная проблема, которую нельзя успешно решить с помощью моей методики. Ее суть в том, что позитивное мышление позволяет без особых усилий, полностью, раз и навсегда освободиться от любых вредных влечений, связанных с поведенческими стереотипами. Как же мне удалось понять, что моя методика поможет контролировать свой вес? Этим я полностью обязан белочке.

## БЕЛОЧКА

Как-то раз, спасаясь от моей кошки, белка ухитрилась вскарабкаться по вертикальной стене. На следующей неделе я вновь увидел этого зверька. Он с жадностью поедал арахис из кормушки для птиц. Я еще подумал: «Не объешься, дружок, а то в следующий раз не влезешь на стену». Но, к моему удивлению, белка внезапно перестала грызть орехи и стала закапывать их про запас.

Как грызун узнал, что пора остановиться?

## ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Вспомните, как выглядит косяк рыбы, стадо антилоп или семья львов. Животные могут иметь разные размеры, но всегда находятся в хорошей физической форме. Они могут отощать, когда еды не хватает, но при изобилии пищи никогда не страдают от ожирения. С проблемой лишнего веса сталкиваются только две категории существ: самый разумный вид на планете, т.е. человек, и прирученные им животные.

## МОЯ ФОРМУЛА

Можно поглощать любимую еду в любых количествах, как угодно часто, при этом сохранять желаемый вес без диет, специальных упражнений, напряжения силы воли или каких-либо уловок и не чувствовать себя обделенным и несчастным.