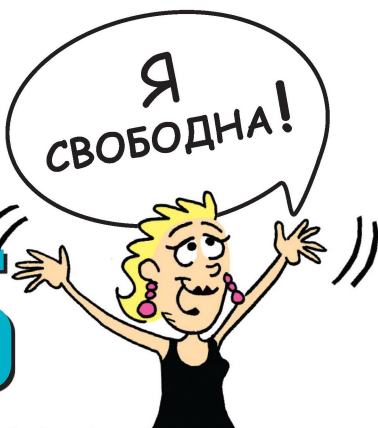


АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ



БРОСИТЬ КУРИТЬ

для женщин

В КАРТИНКАХ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ
ДЛЯ ЖЕНЩИН**

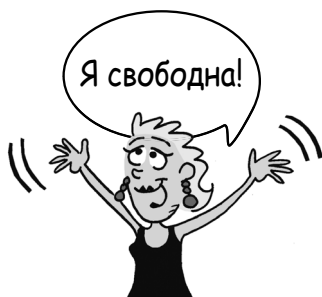
В КАРТИНКАХ

Аллен Карр и Бев Эйсбетт

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

В КАРТИНКАХ

Ваш путь к светлому будущему
без никотина



ДОБРАЯ  КНИГА

УДК 111.159.9
ББК 60.526.2

К28 КАРР А.

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН В КАРТИНКАХ/
АЛЛЕН КАРР; ПЕР. С АНГЛ. — М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДОБРАЯ КНИГА»,
2019. — 160 С.

ISBN 978-5-98124-402-5

ПЕРЕВОД С АНГЛ.: У. САПЦИНА
РЕДАКТОР: Л. КРЫЛОВА
КОРРЕКТОР: С. ГРИГОРЬЯНЦ
ВЕРСТКА: О. СЛЮСАРЕВА

Эффективная методика Аллена Кара используется в десятках клиник по всему миру; она получила высокие отзывы врачей и специалистов. Отказ от курения не сопровождается дискомфортом и не приводит к набору лишнего веса.



Издательство «Добрая книга»

Телефон для оптовых покупателей: (495) 650-44-41
Адрес для переписки/e-mail: mail@dkniga.ru
Адрес нашей страницы в Интернете: www.dkniga.ru

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных или информационных системах или передача в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, любой части этой книги запрещены без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Отпечатано в России.
ISBN 978-5-98124-402-5

- © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2007
Illustrations copyright © Bev Aisbett, 2007
- © Издание на русском языке, перевод на русский язык. Издательство «Добрая книга», 2008

СОДЕРЖАНИЕ

О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»	9
ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	10
«КАК ВСЕ ЗАПУЩЕННО, ДОРОГУША!»	12
МЕЖ ДВУХ ПАРНЕЙ	27
ЗЛЫЕ ЧАРЫ ЗАВИСИМОСТИ	37
РОЖДЕНИЕ ДВУХ ЧУДОВИЩ	60
НЕПРОШЕННЫХ ГОСТЕЙ — ЗА ДВЕРЬ	71
ПРОЩАЙТЕ, ИЛЛЮЗИИ!	86
ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ	107
ИЗГОНЯЕМ МЕЛКОГО БЕСА	127
ПОДГОТОВКА К СТАРТУ	132
ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ	139
ОБ АВТОРЕ	147
КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА	149

О «ЛЕГКОМ СПОСОБЕ»

Привычка Аллена Карра выкуривать по сто сигарет в день приводила его в отчаяние, 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 ста городах тридцати стран. Адреса этих клиник приведены в конце книги. Клиники гарантируют возврат денег в случае неудачи. В настоящее время количество пациентов, избавившихся от зависимости, превышает 90% общего количества обращений в клиники.

Методика Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» издана в виде книг и аудиокниг на CD- и DVD-дисках. Подробнее об этих и других изданиях, рассказывающих об эффективности методики Аллена Карра при снятии алкогольной зависимости, борьбы с лишним весом, преодолении страха перед полетами, можно узнать на сайте www.allencarr.com. Там же можно прочитать последнюю книгу Аллена Карра «Никотиновый заговор»*, в которой автор говорит о политике правительства и деятельности Министерства здравоохранения, Государственной службы здравоохранения, организаций ASH и QUIT, направленных на сокращение от вас реальных фактов, связанных с курением.

* В русском переводе выходит в издательстве «Добрая книга». — *Примеч. ред.*

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Если вы когда-нибудь подумывали о том, не бросить ли курить (а какой курильщик об этом не думал?), то наверняка оказались в плену иллюзий. И теперь вы убеждены, что бросить курить **ОЧЕНЬ ТРУДНО**, для этого нужна **СИЛЬНАЯ ВОЛЯ**.

Само название «Легкий способ» указывает на ошибочность такого мнения.

Эта методика поможет вам **ОСОЗНАТЬ**, что вы в состоянии быстро и без труда избавиться от вредной привычки.

СПОКОЙСТВИЕ!

ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, и к концу этой книги вы все

ПОЙМЕТЕ!

От вас требуется только выполнять следующие инструкции...

ИНСТРУКЦИИ

1. ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ.

**2. РАДУЙТЕСЬ ВОЗМОЖНОСТИ
СТАТЬ СВОБОДНОЙ.**

3. НЕ ОПЕРЕЖАЙТЕ СОБЫТИЯ.

**4. СОСТАВЬТЕ ЛИЧНУЮ ПРОГРАММУ
ЦЕЛЕЙ И ДЕРЖИТЕ ЕЕ
В ПРЕДЕЛАХ ВИДИМОСТИ.**

**«КАК ВСЕ ЗАПУЩЕННО,
ДОРОГУША!»**

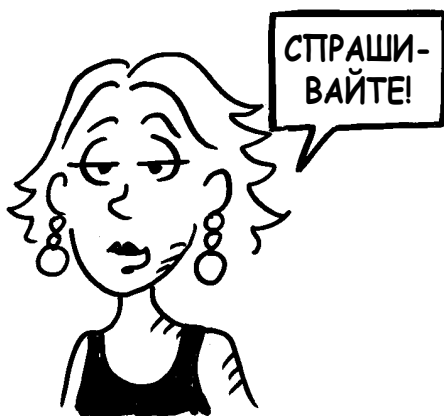


* Строчка из песни Хэлен Редди I Am Woman. — Примеч. пер.



У-у, дорогуша, как все запущенно!

Можно один личный
вопрос?



Вы ведь считаете себя
СОВРЕМЕННОЙ женщиной, не так ли?



“ Следуйте моим инструкциям, и вы до конца своих дней будете счастливы от того, что стали некурящими. **”**

Аллен Карр

ЭФФЕКТИВНОСТЬ: методика Аллена Карра используется в десятках клиник по всему миру; она получила высокие отзывы врачей и специалистов.

УДОБСТВО: отказ от курения не сопровождается дискомфортом, страданиями и не приводит к набору лишнего веса.

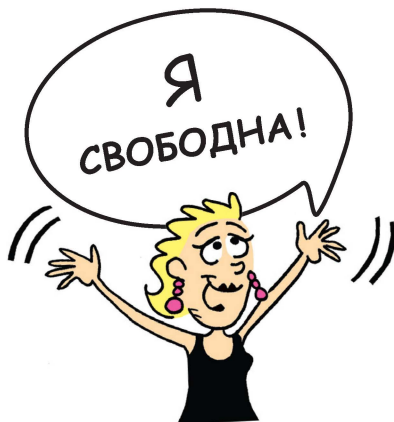


ПРОСТОТА:

не требуются заменители никотина; потребность курить исчезает без какого-либо замещения.

УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ: метод Аллена Карра поможет каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают нам жить полноценной жизнью и наслаждаться ею.

РЕЗУЛЬТАТ: новое, ни с чем не сравнимое ощущение свободы.



ISBN 978-5-98124-402-5



9 785981 244025

16+

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™