

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

*легкий  
способ*

*жить  
без тревог  
и волнений*



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**<sup>®</sup>

**АЛЛЕН КАРР**

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
ЖИТЬ БЕЗ ТРЕВОГ  
И ВОЛНЕНИЙ**

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Когда на ваши плечи давит тяжкий груз житейских проблем и все в жизни идет не так, как вы хотите, наберитесь мужества и продолжайте идти вперед, невзирая на трудности!»

Эти слова я хорошо помню с детства. Они были написаны красивым почерком и заключены в рамочку, которая висела у нас в доме на самом почетном месте, над камином. Этот девиз отражал отношение моей матери к жизни. Она считала, что жизнь, отпущенная нам на этой земле, — это наказание, которое мы должны нести.

Ее жизнь и являлась наказанием. Она была старшей дочерью в семье, в которой помимо нее росло тринадцать детей. Мать ее страдала алкоголизмом, а отец их бросил. Будучи

сама ребенком, она взяла на себя роль и матери, и отца для своих младших братьев и сестер в самые тяжкие годы Великой депрессии.

Поэтому совершенно очевидно, что отношение моей матери к жизни сильно повлияло на меня, моих братьев и сестру. Наша мать частенько говорила:

«Больше всего я волнуюсь, когда у меня нет причин для волнения».

Эта фраза кажется противоречивой: как человек может волноваться, когда нет причин для беспокойства? А между тем я понял, что она имела в виду, и вы, полагаю, тоже. Согласитесь: когда мы беспокоимся по какому-нибудь поводу, волнение овладевает нами, и мы никак не можем избавиться от него. Но даже если то, чего мы опасаемся, все-таки происходит, в девяти случаях

из десяти событие не является трагедией. При этом ощущение тревоги и беспокойства, незначительное по своей сути, мешает нам увидеть настоящие неприятности.

И тот факт, что в начале войны во время эвакуации я был разлучен с моими родителями, лишней раз подтверждает справедливость высказывания, заключенного в рамочку. Что касается моих личных достижений в этом возрасте (например, получение стипендии в школе, где, как мне казалось, все мальчики превосходили меня по общественному положению, материальному достатку, физической подготовке), все они только еще раз доказали, насколько мама была права, считая, что жизнь человека — наказание. Позже выбранная мною профессия также стала тому подтверждением: я возненавидел работу бухгалтера.

Оглядываясь назад, я думаю, что жизнь мою определяли три вещи:

## **ВОЛНЕНИЯ, ВОЛНЕНИЯ, СПЛОШНЫЕ ВОЛНЕНИЯ!**

Кажется, что в моей жизни была только одна отрада: у меня был настоящий друг. Но даже с его помощью, я абсолютно в этом уверен, я не смог бы справиться со всеми моими проблемами. Таким другом для меня была пачка сигарет. Точнее, не одна пачка: я не переставая курил сигарету за сигаретой — от 60 до 100 сигарет в день, и так в течение более тридцати лет!

Разумеется, у этого «друга» были свои минусы. Я помнил о самом большом из них: он обязательно прикончит меня, если я не брошу его. У меня было несколько мучительных попыток завязать с ним, но каждый раз я проявлял такое малодушие, что в конце концов всегда находил новый повод взяться за старое. Я сказал себе: если настоящая жизнь — это жизнь без сигареты, то я предпочитаю про-

жить более короткую, но счастливую жизнь курильщика.

В 1983 году я разработал эффективную методику, которая позволит любому курильщику бросить пагубную привычку сразу, без особых усилий и навсегда. При этом курильщику не надо будет напрягать силу воли, испытывать муки воздержания. По вполне очевидным причинам я назвал это «Легкий способ». Я оставил работу бухгалтера и через некоторое время основал первую клинику, где применялся «Легкий способ». Сейчас по всему миру насчитывается более сорока таких клиник, и меня часто приглашают в разные страны на всех континентах как ведущего эксперта по борьбе с курением.

Вскоре я понял, что «Легкий способ» — нечто большее, чем просто метод лечения никотиновой зависимости. Он одинаково эффективен для любых видов наркотической зависи-

мости. И более того, фактически — это рецепт счастливой жизни.

Я пытаюсь припомнить, когда в последний раз я о чем-то волновался. Это было восемнадцать лет назад, когда я решил оставить карьеру бухгалтера и взял в банке ссуду в 30 тысяч фунтов. Я беспокоился, что моя затея воплотить «Легкий способ» на практике может закончиться неудачей и что у меня не получится покрыть ссуду, которую я взял на строительство первой клиники. Если бы мне пришлось сделать то же самое сегодня, я бы так не беспокоился. Но не потому, что тогда фортуна мне улыбнулась, а потому, что не было никаких поводов для беспокойства.

Разве я однозначно утверждаю, что с тех пор ни разу ни о чем не беспокоился? Вовсе нет. Но сам факт, что я не могу вспомнить, чтобы когда-нибудь после изобретения «Легкого способа» волновался, лишь доказывает мою



теорию. Я помню, что вся моя жизнь была чередой бесконечных волнений, пока я не открыл для себя «Легкий способ».

Разве я утверждаю, что на всю оставшуюся жизнь застрахован от забот, проблем, депрессий и стрессов? Отнюдь. У меня много проблем, но я очень редко пребываю в депрессии или испытываю стресс.

Эта книга не является собранием полезных советов, позволяющих вам справиться с житейскими волнениями и переживаниями; она скорее призвана объяснить, почему вы можете начать жить

## **БЕЗ ВОЛНЕНИЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ.**