

# АЛЛЕН КАРР

# ЛЕГКИЙ СПОСОБ



# БРОСИТЬ

# КУРИТЬ

*в картинках*



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's  
**Easyway**®



АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
*в картинках*



*иллюстрации Бев Эйсбетт*

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

**Карр, Аллен; Эйсбетт, Бев**

Легкий способ бросить курить в картинках / Аллен Карр [ил. Бев Эйсбетт, пер. с англ. У. Сапциной]. — М.: Добрая книга, 2024. — 144 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-243-4

Отпечатано в России.

Знак информационной продукции согласно  
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.

**16+**



**Издательство «Добрая книга»®**

Электронный адрес издательства: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Наша страница в сети Интернет: [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ 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, ее фрагментов и (или) элементов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность. В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2006.

© Bev Aisbett, 2006 — иллюстрации.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2007–2024 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками  
ООО «Издательство «Добрая книга».

Подписано в печать 16.02.2024. Формат 84x108 1/32. Усл. печ. л. 7,56. Заказ 2401910.  
ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11.  
Отпечатано в ООО «Ярославский полиграфический комбинат». 150049, Ярославль,  
ул. Свободы, 97.

# СОДЕРЖАНИЕ

«Легкий способ» Аллена Карра	5
Так вы хотите бросить курить?	7
Ловушка	25
Никотиновое чудовище	39
Главное — спокойствие	57
Пустота	89
«Жуткие муки отвыкания»	101
Последние наставления	115
Ваша последняя сигарета	127
Центры Аллена Карра	135



*Эта книга посвящается моим друзьям  
и коллегам Робину Хейли, Джону Дайси,  
Мадлен Мейсон и команде преданных  
своему делу терапевтов из моих клиник  
во всем мире. Все они без исключения  
пожертвовали высокооплачиваемой  
работой и успешной карьерой,  
чтобы присоединиться к нам.*

А л л е н К а р р

*Посвящается моему дяде Перси —  
за то, что он долго и мучительно  
боролся с эмфиземой, которую  
заработал, будучи типичным  
представителем своего времени,  
когда еще некому было помочь ему.*

Б е в Э й с б е т т

# «ЛЕГКИЙ СПОСОБ»

## АЛЛЕНА КАРРА

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир — легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам во всем мире.

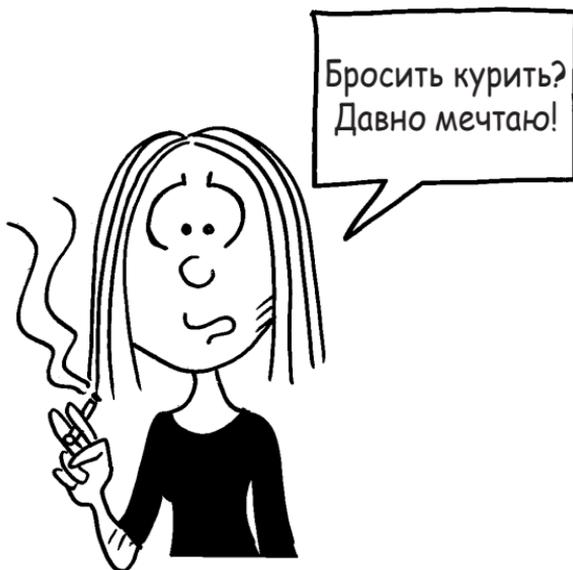
Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии никотиновой зависимости, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Его первая книга, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 12 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока языках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в центрах Аллена Карра, где бросают курить более 90% посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

«Легкий способ» Аллена Карра успешно применяется для борьбы с самыми разными зависимостями и проблемами, включая алкоголизм, аэрофобию, игроманию, избыточный вес и другие. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам понадобится помощь или у вас возникнут вопросы, обязательно обратитесь в ближайший центр.

Всю информацию о «Легком способе» Аллена Карра можно найти на веб-сайте [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com).

# ТАК ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Очевидно, 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 так серьезно настроены,  
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



**НА ТО, ЧТО НЕ БУДЕТЕ  
СЛАБОХАРАКТЕРНЫМ,  
КАК ВАРЕНАЯ КУРИЦА**

Но рано или поздно  
вы **ОПЯТЬ**  
брали сигарету  
и **НЕ НАВИДЕЛИ СЕБЯ**  
за это.



Наверное, вы уже уверовали в то,  
что вам не хватает **СИЛЫ ВОЛИ**.

На самом деле только  
**ВОЛЕВОЙ ЧЕЛОВЕК**  
способен стать  
**ЗАЯДЛЫМ КУРИЛЬЩИКОМ.**

Ведь при этом ему приходится **МИРИТЬСЯ:**



с **БОЛЕЗНЯМИ**



**ОДИНОЧЕСТВОМ...**



**НЕДОВОЛЬСТВОМ  
ОКРУЖАЮЩИХ**



**ТРЕВОЖНОЙ  
ИНФОРМАЦИЕЙ В СМИ**



**БОЛЬШИМИ  
РАСХОДАМИ  
НА СИГАРЕТЫ**

и

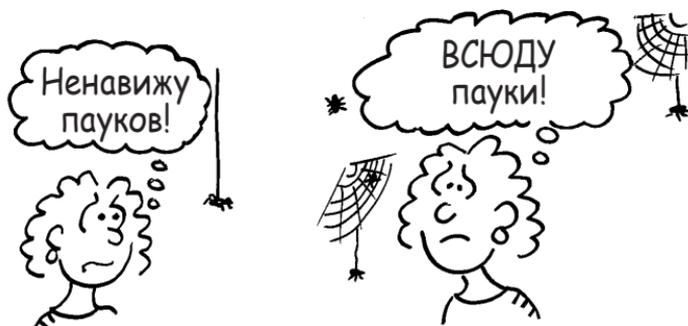


**МРАЧНЫМИ  
ПЕРСПЕКТИВАМИ.**

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СИЛЫ ВОЛИ ВЫЗЫВАЕТ ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ  
или СОПРОТИВЛЕНИЕ.**

Чем сильнее **ВНУТРЕННЯЯ БОРЬБА**,  
тем **СИЛЬНЕЕ** противодействие.

Вы замечали, что если вас что-нибудь  
**РАЗДРАЖАЕТ**, источники этого раздражения  
**ВСТРЕЧАЮТСЯ ПОВСЮДУ?**



Как вы думаете, что будет, если вы начнете  
**БОРЬТЬСЯ** с курением, **СОПРОТИВЛЯТЬСЯ** ему  
или **НЕ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ КУРИТЬ?**



Вы не сможете думать **НИ О ЧЕМ ДРУГОМ!**

“ Следуйте моим инструкциям, и вы до конца своих дней будете счастливы оттого, что стали некурящим. ”

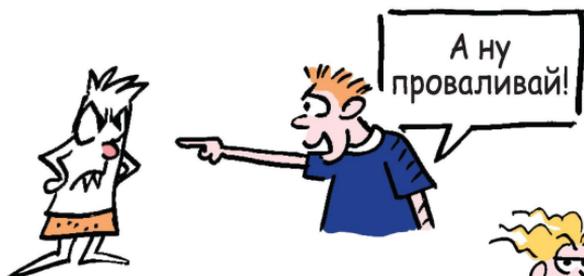
Аллен Карр

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ:** метод Аллена Карра успешно используется во многих странах и получил высокую оценку врачей и специалистов по терапии зависимостей.



**УДОБСТВО:** отказ от курения не сопровождается дискомфортом, муками отвыкания и не приводит к набору веса.

**ПРОСТОТА:** не требуется ни сила воли, ни заменители никотина; желание курить исчезает само собой.



**ПРАКТИЧНОСТЬ:** никакого запугивания, никаких банальных проповедей о вреде курения.

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



ISBN 978-5-98124-243-4



9 785981 242434

16+

www.dkniga.ru  
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™