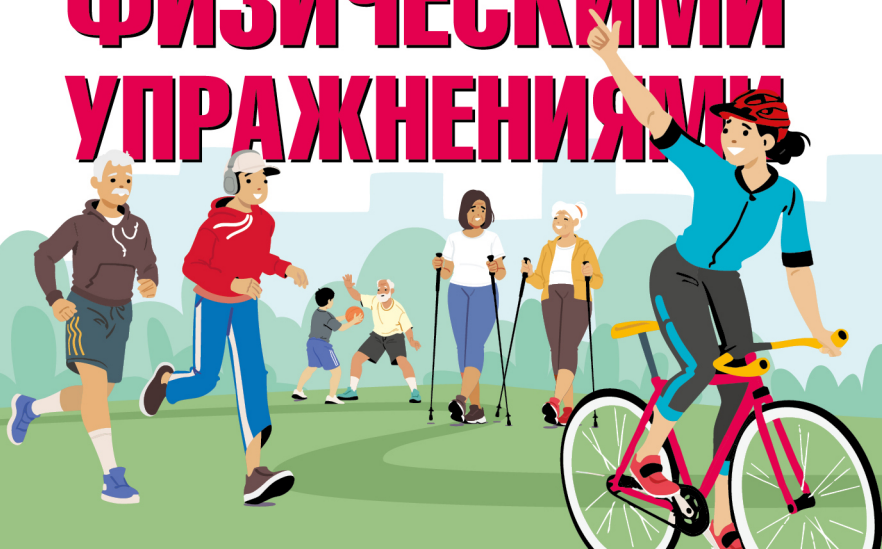


**АЛЛЕН КАРР**

**и РОБИН ХЕЙЛИ**

**ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ**

**НАСЛАЖДАТЬСЯ  
ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ**



# Книги Аллена Карра

Легкий способ бросить курить

Легкий способ бросить курить электронные сигареты

Ваш личный план избавления от никотиновой  
зависимости по методу Аллена Карра

Легкий способ бросить курить специально для женщин

Единственный способ бросить курить навсегда

Бросай курить сейчас, не набирая вес  
(с аудиокурсом гипнотерапии)

Легкий способ бросить курить в картинках

Легкий способ бросить курить для женщин в картинках

Как помочь нашим детям бросить курить  
Я бросил! Книга и набор карточек в помощь  
бросившему курить

Легкий способ бросить пить

Ваш личный план избавления от алкогольной  
зависимости по методу Аллена Карра

Легкий способ бросить пить в картинках

Легкий способ сбросить вес

Легкий способ избавиться от эмоционального переедания

Полезный сахар, вредный сахар

Начни худеть сейчас (с аудиокурсом гипнотерапии)

Легкий способ жить без сахара

Легкий способ жить без кофеина

Легкий способ избавиться от цифровой зависимости

Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

Легкий способ бросить азартные игры

Легкий способ жить без долгов

Легкий способ жить осознанно

Легкий способ улучшить сон



Самая полная информация об этих  
и других книгах Аллена Карра  
на веб-сайте издательства  
«Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru).

**АЛЛЕН КАРР**

**и РОБИН ХЕЙЛИ**

**ЛЕГКИЙ**

**СПОСОБ**

**НАСЛАЖДАТЬСЯ**

**ФИЗИЧЕСКИМИ**

**УПРАЖНЕНИЯМИ**

**СТАНЬТЕ СТРОЙНЫМИ**

**И ПОДТЯНУТЫМИ**

**БЕЗ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ**

**Научное издание**

ДОБРАЯ  КНИГА®

## Научное издание

УДК 159.9:613.72, ББК 88.9+51.204.0, К28

Легкий способ наслаждаться физическими упражнениями / Аллен Карр, Робин Хейли; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2026. — 288 с. : ил.

ISBN 978–5–98124–824–5

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, 2025.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2026 — 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 22.06.2026. Формат 84x108 1/32. Усл. печ. л. 15,12. Заказ 2600970.  
ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11. Отпечатано  
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат». 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

# Оглавление

Предисловие Робина Хейли ..... 9

**1. Ключ к успеху .....15**

- ▶ Объективность и непредвзятость ▶ Простая истина ▶ Признайте проблему ▶ Нездоровое питание невозможно компенсировать занятиями спортом ▶ Как работает «Легкий способ» ▶ Чем поможет вам эта книга
- ▶ Инструкции

**2. Слово на букву «З» .....35**

- ▶ Изменение взглядов и установок ▶ Мнимые удовольствия ▶ Почему неприязнь к физическим упражнениям вызывает зависимость
- ▶ Будьте объективными и непредвзятыми

**3. Назад к природе .....49**

- ▶ Тренировки ради внешности ▶ Тренировки ради результата ▶ Тренировки ради хорошего самочувствия ▶ Как «тренируются» животные
- ▶ Руководство матери-природы ▶ Промывание мозгов

**4. Прикованные к дивану .....63**

- ▶ Внутренняя пустота ▶ Индустрия ожирения
- ▶ Иллюзии ▶ Негативные установки

## **5. Коварная ловушка . . . . .81**

- ▶ Плотоядное растение ▶ Условный рефлекс
- ▶ Иллюзия удовольствия ▶ Меняем свои взгляды и убеждения ▶ В чем состоит разница между вашим положением и положением мухи, севшей на лист саррацении ▶ Разрушительные иллюзии

## **6. Первые шаги к свободе. . . . .105**

- ▶ Иллюзия свободного выбора ▶ Рывки и срывы ▶ Выбраться из ловушки и не попасться снова ▶ Решения, основанные на иллюзиях

## **7. Удивительный механизм. . . . .119**

- ▶ Белка ▶ Предупреждающие сигналы матери-природы ▶ Ваша любимая еда
- ▶ Продукты, которые кажутся нам самыми вкусными, являются для нас самыми полезными ▶ Избавьтесь от последствий промывания мозгов

## **8. Какой физической формы вы хотите достичь? . . . . . 133**

- ▶ Ваш идеальный вес ▶ «Заправка» организма «топливом» и его сжигание ▶ Почему не работают диеты ▶ Зачем вы едите?
- ▶ Выход из порочного круга

## **9. Страх . . . . .147**

- ▶ Мнимые страхи ▶ Страх неудачи ▶ Боязнь успеха ▶ Прекращение внутренней борьбы
- ▶ Устранение всех сомнений

## **10. Сила воли . . . . . 163**

- ▶ Не пытайтесь бороться с самим собой ▶ Почему сила воли не помогает
- ▶ Считаете ли вы себя слабовольным человеком? ▶ Пересечение финишной черты
- ▶ Остерегайтесь вечных страдалцев

## **11. «А вдруг у меня есть предрасположенность к зависимости?» . . . . .177**

- ▶ Кто вы — источник проблемы или жертва? ▶ Теория предрасположенности к зависимости ▶ Общие характерные черты зависимых людей ▶ Разоблачение теории предрасположенности к зависимости

## **12. Реальность, скрытая за иллюзиями . . . . .191**

- ▶ Характер и сила воли ▶ Страхи
- ▶ Удивительный механизм ▶ «Заправка» организма «топливом» и его сжигание
- ▶ Коварная ловушка ▶ Увидеть реальность за иллюзиями ▶ Измените свое отношение к физическим упражнениям ▶ Прекращение внутренней борьбы ▶ Получайте удовольствие от физических нагрузок
- ▶ «Почему я должен чувствовать радость и воодушевление?» ▶ Практические шаги
- ▶ Остерегайтесь травм

## **13. Относитесь к себе бережно . . . . .219**

- ▶ Питание для активной жизни ▶ Режим сна и бодрствования ▶ Занимайтесь физическими упражнениями только ради удовольствия ▶ Мыслите позитивно

<b>14. Избавляемся от последствий промывания мозгов . . . . .</b>	<b>233</b>
▶ Прислушивайтесь к своим ощущениям	
▶ Вы ничем не жертвуете и ни от чего не отказываетесь	
<b>15. Берем жизнь в свои руки . . . . .</b>	<b>243</b>
▶ Три шага к свободе ▶ Момент истины	
▶ Новый план занятий физическими упражнениями ▶ Первоначальное сопротивление	
<b>16. Переход к активному образу жизни. .257</b>	
▶ Ждите занятий физическими упражнениями с радостным предвкушением ▶ Выбор подходящего момента ▶ Так когда же лучше всего начать?	
<b>17. Наслаждайтесь жизнью . . . . .</b>	<b>269</b>
▶ Забота о себе ▶ Сбалансированная жизнь	
▶ В поисках счастья ▶ Не падайте духом	
<b>18. Справочная информация . . . . .</b>	<b>279</b>
Центры Аллена Карра . . . . .	281

# Пожалуйста, не пропускайте это важное предисловие Робина Хейли,

председателя совета директоров  
и старшего терапевта компании  
Allen Carr's Easyway

**В**се мы хотим быть в хорошей форме и понимаем, что физические упражнения необходимы для нашего здоровья. Но что делать, если они кажутся тяжелым бременем и не доставляют никакого удовольствия? Почему у нас так быстро пропадает желание заниматься физкультурой и спортом, и мы бросаем регулярные занятия? В этой книге мы рассмотрим физиологические, психологические и социальные аспекты физических упражнений и выясним, почему многим людям так трудно придерживаться графика тренировок. Если же мы волевыми усилиями заставляем себя заниматься спортом, то вскоре наша воля слабеет или вообще иссякает после периода «хорошего поведения», и мы прекращаем занятия. Понимание психологии физических

упражнений поможет вам не только легко привести себя в хорошую форму, но и в полной мере наслаждаться регулярными занятиями физкультурой и спортом. Возможно, сейчас вам трудно в это поверить, но мы всё объясним и развеем ваши сомнения по мере того, как вы будете читать эту книгу.

Мы также рассмотрим практические шаги, приемы и лайфхаки, которые помогут вам преодолеть неприязнь к физическим упражнениям, получать от них подлинное удовольствие и сделать физическую активность неотъемлемой частью своей повседневной жизни. Если вы находитесь в хорошей форме, но недолюбливаете занятия спортом, или если вам нужно больше двигаться, но вы не можете заставить себя заниматься, эта книга даст вам необходимые знания и практические советы, которые помогут сформировать правильное отношение к физическим упражнениям и поддерживать желаемую физическую форму без волевых усилий.

## **Наши достижения**

Репутация Аллена Карра как эксперта в области терапии зависимостей и изменения привычек и поведения основывается на беспрецедентном успехе, которого он добился, помогая людям бросить курить. Его метод, «Легкий способ» (Easyway), оказался настолько эффективным, что быстро завоевал популярность во многих странах мира, а его книги и по сей день остаются всемирными бестселлерами. Аллен получал множество писем с просьбами о помощи от людей, страдавших от различных зависи-

мостей. На рубеже XX и XXI веков он собрал команду опытных и преданных своему делу терапевтов, которые помогли ему адаптировать «Легкий способ» для работы с самыми разными зависимостями и психологическими проблемами и донести его до миллионов людей во всем мире.

Мы очень внимательно следим за тем, чтобы все наши книги точно следовали оригинальному методу Аллена Карра, и для меня большая честь писать это предисловие. Мне очень повезло: мне посчастливилось тесно работать с Алленом над его книгами и непосредственно наблюдать за тем, как он занимался развитием метода и его применением в различных областях. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен, если бы он все еще оставался с нами. Поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не были написаны им собственноручно, то есть добавлены или изменены мною, вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем — так, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

На протяжении последних 40 лет мы с огромным успехом помогаем людям избавляться от самых разных зависимостей и вредных привычек. Сотрудники наших центров и я сам с огромным энтузиазмом присоединились к работе Аллена Карра по

единственной причине: его метод изменил жизнь каждого из нас. Каждый из наших специалистов принял решение присоединиться к команде компании Allen Carr's Easyway потому, что сам избавился от зависимости или вредных привычек с помощью «Легкого способа».

Аллен с огромным удовольствием помогал людям избавляться от зависимостей, и многие из тех, кому посчастливилось познакомиться с ним, были настолько вдохновлены его идеями и благодарны ему, что предложили свою помощь в развитии и продвижении его метода. Именно из числа этих людей мы с Алленом набирали сотрудников в нашу команду единомышленников, и мне было очень приятно работать с ними над развитием «Легкого способа», адаптируя его для исцеления самых разных зависимостей и психологических проблем.

Аллен не считал помехой наличие у потенциальных кандидатов каких-либо психологических проблем и зависимостей, и охотно приглашал таких людей в свою команду. Если он был впечатлен вашим энтузиазмом, способностями и достижениями, то рассматривал вашу зависимость или вредные привычки как прекрасную возможность применить «Легкий способ» для избавления от них. Аллен прекрасно понимал, что было бы очень трудно применить его метод ко всему спектру поведенческих проблем и зависимостей без непосредственного участия людей, хорошо знакомых с «Легким способом». Будь то курение или алкоголизм, проблемы с весом или переедание, аэрофобия или игромания, цифровая или наркотическая

зависимость, именно непосредственный личный опыт жизни и борьбы с этими проблемами позволил Аллену и его команде адаптировать «Легкий способ» к их решению.

Эта книга является прямым результатом дальнейшего развития метода Аллена Карра, и я очень рад, что мы наконец-то можем оказать помощь тем, кто страдает от малоподвижного образа жизни и не может в полной мере наслаждаться физическими упражнениями. Мы уверены в эффективности нашего метода. Почему?

## ***Все просто: потому что метод Аллена Карра работает!***

Эта книга написана для того, чтобы любой человек, независимо от уровня доходов и места проживания, мог воспользоваться «Легким способом» Аллена Карра и получать подлинное удовольствие от занятий физкультурой и спортом и от жизни в целом.

Книги Аллена Карра уже помогли десяткам миллионов людей избавиться от зависимостей и психологических проблем и изменить свою жизнь к лучшему, и все, что вам нужно, чтобы присоединиться к ним, уже находится в ваших руках.

Заявления об успешности «Легкого способа» могут показаться преувеличенными, особенно тем, кто не знаком с этим методом или с людьми, которым он помог. Я тоже так думал, когда впервые услышал о методе Аллена Карра. Мне очень повезло: Аллен Карр спас мне жизнь. Если бы в 1990-е годы я не познакомился с ним и его замечательным методом, то

вряд ли дожил бы до XXI века, не говоря уже о сегодняшнем дне!

Я очень горжусь тем, что руководил командой единомышленников, которая на протяжении последних 25 лет занималась распространением метода Аллена Карра по всему миру. О какой бы зависимости мы ни говорили, «Легкий способ» оказывает действенную помощь всем, кто в ней нуждается, благодаря своей простоте, ясности и прямоте.

А теперь я без промедления передаю вас в самые надежные руки: в руки Аллена Карра и его «Легкого способа».

*Робин Хейли,  
магистр искусств Оксфордского университета,  
магистр делового администрирования,  
член Международной ассоциации терапевтов,  
работающих по методу Аллена Карра,  
председатель совета директоров компании  
Allen Carr's Easyway (International)*

# 1

## Ключ к успеху



- ▶ Объективность и непредвзятость ▶ Простая истина ▶ Признайте проблему ▶ Нездоровое питание невозможно компенсировать занятиями спортом ▶ Как работает «Легкий способ»
- ▶ Чем поможет вам эта книга ▶ Инструкции

*Вы не можете заставить себя заниматься физическими упражнениями? Вам трудно придерживаться регулярного графика тренировок? У вас есть горячее желание или острая необходимость стать более здоровым, подтянутым и спортивным человеком, но это желание быстро сменяется безразличием, вялостью и апатией? Вот если бы можно было сделать занятия физкультурой и спортом столь же привлекательным делом, как отдых на диване, чтобы вы ожидали каждую тренировку с таким же радостным предвкушением... У нас есть для вас отличная новость: способ сделать их столь же желанными действительно существует, и о нем рассказывается в этой книге.*

**В**се мы прекрасно знаем, что физические упражнения очень полезны. Чтобы почувствовать эту пользу, не нужно быть хорошим спортсменом, и вовсе не обязательно каждый день тренироваться до изнеможения. Даже легкая и не слишком продолжительная физическая активность может радикально изменить вашу жизнь в лучшую сторону и значительно улучшить ваше самочувствие и ваше физическое и психическое здоровье.

И всё же некоторым из нас никак не удается наладить регулярные занятия физкультурой и спортом. Нам нравится сама идея таких занятий, и мы знаем, что благодаря им будем чувствовать себя гораздо лучше, но когда дело доходит до конкретных действий, что-то меняется. Решив привести себя в хорошую форму, мы быстро бросаем эту затею или даже вообще не приступаем к занятиям, потому что все время находим какие-то оправдания, переключаемся на более важные и неотложные дела и в итоге откладываем занятия спортом — снова и снова. Звучит знакомо, не правда ли?

Миллионы людей переживают в глубине души такую внутреннюю борьбу. Они хотят больше двигаться и заниматься спортом. Они знают, что благодаря этим занятиям их самочувствие и вся их жизнь значительно улучшатся. И все же что-то мешает им регулярно заниматься. Спросите их, в чем причина, и они ответят, что боятся, будто им будет слишком тяжело или даже больно, но на самом деле в большинстве случаев физические нагрузки не имеют столь серьезных последствий. Кажется, будто сама мысль о том, чтобы позаниматься физкультурой

или спортом, вызывает у них приступ вялости и апатии, которые каждый раз берут верх над желанием тренироваться.

Чем меньше вы тренируетесь, тем больше усиливаются вялость и апатия, и ваша жизнь ухудшается по трем взаимосвязанным и усиливающим друг друга причинам:

1. Недостаток физической активности ухудшает ваше общее самочувствие и здоровье, вашу физическую форму и подвижность.
2. В результате такого ухудшения общего самочувствия, здоровья, физической формы и подвижности тренировки становятся для вас еще более трудным делом, что усиливает вялость и апатию.
3. Из-за неспособности преодолеть вялость и апатию вы чувствуете себя слабовольным неудачником\*, а это, в свою очередь, плохо сказывается на вашем психическом здоровье и самооценке.

Все эти факторы повышают вероятность травм, заболеваний, депрессии, тревожности и других проблем. Они вызывают своего рода идеальный шторм, лавину негативных последствий, приводящих

---

\* В связи со спецификой языка оригинала (в частности, в связи с тем, что у большинства английских существительных нет грамматической категории рода) в русском переводе этой книги для простоты изложения в основном используются существительные мужского рода: «алкоголик», «курильщик», «партнер» и т. п., однако в таких случаях имеются в виду и мужчины, и женщины в равной степени. — *Здесь и далее — примечания редактора.*

к формированию нездорового образа жизни, вредных привычек и даже зависимостей.

Решение этой проблемы в теории выглядит очень простым: переборов вялость и апатию и начав тренироваться, вы вскоре почувствуете позитивные физические и психологические последствия занятий спортом и вырветесь из замкнутого круга нарастающего отчаяния, усугубляемого чувством вины. Но если бы на практике все было настолько просто, вы бы так и поступили и не читали бы сейчас эту книгу, верно?

Так как же эта книга поможет вам преодолеть вялость и апатию, с удовольствием регулярно заниматься физкультурой и спортом и радоваться, глядя на то, как в результате этих занятий улучшается ваше здоровье и самочувствие?

## **Объективность и непредвзятость**

Эта книга — своего рода ключ. Если вы правильно воспользуетесь им и будете следовать всем инструкциям, то выберетесь из той психологической ловушки, в которой сейчас находитесь, возьмете жизнь в свои руки, будете с радостным предвкушением ждать тренировок и получать от них подлинное удовольствие, что улучшит ваше самочувствие и сделает вашу жизнь более счастливой, долгой и плодотворной. Более того, вам не придется прибегать к волевым усилиям или чем-то жертвовать. Напротив, вы обнаружите, что перемены в вашей жизни произойдут легко и будут безболезненными и даже приятными.

В этой книге изложен метод, который помог людям, оказавшимся, как и вы, в замкнутом круге вялости и апатии, устранить психологические барьеры, из-за которых физические упражнения кажутся тяжелым и неприятным занятием.

Читая эту книгу, вы разберетесь в том, что происходит в вашем сознании и почему, и сможете изменить ваше умонастроение и ваши установки таким образом, что будете ждать тренировок с тем же радостным предвкушением, с каким ждете новой возможности заняться своими любимыми делами.

И, что самое важное, эта трансформация произойдет легко. Вам не придется прибегать к волевым усилиям, что в конечном итоге контрпродуктивно, чем-то жертвовать или проходить через какие-нибудь тяжелые испытания, травмирующие психологически или физически. Более того, как только вы начнете формировать новое умонастроение и новые установки, у вас больше никогда не возникнет соблазна вернуться к прежней жизни.

Возможно, это обещание кажется вам слишком оптимистичным, чтобы быть правдой. В индустрии фитнеса, когда речь идет о различных методах физподготовки, мы часто сталкиваемся с необоснованными заявлениями и ложными обещаниями. Скорее всего, вы знаете это по собственному опыту. Кем бы вы ни были и в каких бы обстоятельствах ни находились, вы в силах измениться, и это сущая правда. Вам нужен лишь правильный подход и правильные психологические установки. И именно это вы найдете в «Легком способе» Аллена Карра. Прежде всего важно быть объективными и непредвзятыми.

## Простая истина

Ваша борьба с самим собой очень похожа на борьбу, которую курильщики ведут с никотином, а пьющие люди — с алкоголем. Они хотели бы бросить курить и пить, но при этом не могут представить себе, как будут жить без своего наркотика. Эти люди считают, что курение и выпивка каким-то образом помогают и поддерживают их, хотя при этом прекрасно знают, что никотин и алкоголь разрушают их жизнь. На самом деле подобная внутренняя борьба разворачивается в душе каждого зависимого человека.

Вы знаете, что тренировки помогут вам чувствовать себя здоровее и счастливее, и все же сама мысль о них пугает вас. В такие моменты вам хочется заняться чем-нибудь другим или вообще ничего не делать, но в результате подобной прокрастинации у вас возникает ощущение разочарования, бессилия и досады, омрачающее всю вашу жизнь.

Несмотря на очевидную нелогичность такого поведения, этот сценарий повторяется в вашей жизни снова и снова. Курильщики знают, что им нужно бросить курить, а пьющие люди знают, что им следует хотя бы сократить потребление спиртного, но и те, и другие боятся, что тогда будут чувствовать себя лишенными чего-то важного, и поэтому им придется собрать всю свою волю в кулак, чтобы держать себя в руках. Вы знаете, что вам нужны физические нагрузки, но боитесь тех огромных усилий, которые, как вы убеждены, вам придется приложить, и в итоге впадаете в ступор и ничего не можете с собой поделать. Вы понимаете, что бездей-

стве — верный путь к провалу, и от этого считаете себя беспомощными, а свое положение — совершенно безнадежным.

Скорее всего, вы это понимаете, но, кажется, все равно не можете преодолеть апатию и вялость: слишком велик соблазн ничего не делать вместо того, чтобы заниматься физическими упражнениями. Вас словно придавило к земле огромное чудовище.

Это чудовище очень коварно и хитроумно. Оно морочит вам голову, искажает реальность и забивает ваше сознание убедительными иллюзиями. Цель этой книги — помочь вам избавиться от этого чудовища и вырваться из замкнутого круга страданий, в котором вы находитесь, уклоняясь от физических нагрузок или не находя в себе сил на регулярные занятия физкультурой и спортом.

Конечно, время от времени полезно расслабляться, чтобы позволить разуму и телу отдохнуть и насладиться покоем. Но для счастья недостаточно одного лишь расслабления. Вам нужен баланс, чередование физической активности и покоя, которые подпитывают друг друга. Без такого баланса тело и психика начинают страдать: негативные последствия для физического здоровья усугубляются негативными эмоциями — разочарованием, апатией, снижением самооценки и неудовлетворенностью собственным телом.

Если вы задумаетесь об очень неприятных последствиях малоподвижного образа жизни, которые побудили вас взять в руки эту книгу, вам станет ясно, что вовсе не удовольствие от ничегонеделания мешает вам регулярно заниматься физкультурой

и спортом. Сначала вы чувствуете облегчение от того, что в очередной раз решили не напрягаться, но по мере того как негативные физиологические и психологические последствия малоподвижности становятся все более и более очевидными, вы начинаете понимать, что оказались в ловушке, из которой невозможно выбраться, а не свободно выбрали такой образ жизни ради удовольствия.

Есть кое-что еще — некая незримая сила, которая заставляет вас искать оправдания собственной пассивности, — чудовище, живущее в вашей душе. Оно хорошо известно людям, у которых сформировались так называемые химические зависимости\* — например, зависимость от никотина, алкоголя, кокаина, героина, сахара или кофеина. Поначалу им кажется, что они контролируют потребление наркотика, но по мере укрепления зависимости эти люди начинают понимать, что теперь наркотик управляет их поведением.

Скорее всего, вы понимаете, что не можете в полной мере контролировать свое поведение, иначе не читали бы эту книгу. Вероятно, вы уже пытались решить эту проблему и потерпели неудачу. Даже когда вы твердо решали регулярно заниматься спортом, вскоре ваш энтузиазм угасал, и вам, кажется, про-

---

\* Химической зависимостью называют навязчивую тягу к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. Объектом поведенческой (или нехимической) зависимости становится определенный стереотип навязчивого поведения, а не психоактивное вещество.

сто не хватало силы воли, чтобы заставлять себя заниматься снова и снова, и вы ничего не могли с этим поделать.

Эта книга откроет вам две очень важные истины:

***Вы вовсе не бессильны  
и вы вовсе не слабовольны.***

Причина, по которой вам до сих пор не удавалось наладить регулярные занятия физическими упражнениями, очень проста: вы пользовались неверным методом.

## Признайте проблему

Возможно, у вас физически тяжелая работа, и сама мысль о том, чтобы добавить к этим нагрузкам регулярные тренировки, кажется абсурдной. Как только у вас появляется свободная минутка, вы сразу падаете на диван и чувствуете себя заблудившимся в пустыне путником, которому наконец-то посчастливилось укрыться в прохладной тени оазиса. Ведь вы уже достаточно «потренировались» и теперь имеете полное право поваляться на диване и отправиться спать! Подобные доводы кажутся весьма убедительными. Но так ли это на самом деле в вашем случае?

В качестве примера давайте возьмем работу младшего и среднего медицинского персонала. Медсёстры много часов проводят на ногах, и их работа сопряжена с высокой физической нагрузкой, поэтому, казалось бы, они должны отличаться хоро-

шей физической формой и быть одними из самых тренированных людей в нашем обществе. Однако недавние исследования показывают, что примерно половина медсестер в США имеет избыточный вес или ожирение. Отсутствие полноценного здорового питания и доступная нездоровая пища на рабочем месте в сочетании с усталостью после долгих и тяжелых смен могут запустить нисходящую спираль ухудшения здоровья, самочувствия и физической формы, которая с каждым днем все более усугубляет усталость и апатию. Физические нагрузки переносятся всё тяжелее, выносливость снижается, а вместе с этим снижается и скорость, с которой организм расходует энергию. Когда вы вымотаны, то постепенно переходите на нездоровую еду и в рабочее время, и дома, сами того не замечая.

Чтобы вы не подумали, будто мы придираемся к медсестрам, уточним: мы приводим эту профессию лишь в качестве примера того, что даже люди, чья работа сопряжена с ежедневными высокими физическими нагрузками, все равно могут находиться в плохой физической форме. Добавим также, что в целом у населения развитых стран ситуация еще хуже. Например, по некоторым оценкам, более двух третей взрослых жителей США имеют избыточный вес или ожирение! В Великобритании и Ирландии дела ненамного лучше: чуть менее двух третей взрослых жителей этих стран находятся в том же печальном положении.

Разумеется, физическая форма зависит не только от уровня физической активности, и мы еще вернемся к этому вопросу позже.

## **Нездоровое питание невозможно компенсировать занятиями спортом**

Чтобы получать подлинное удовольствие от физических упражнений, нужно подходить к этой задаче комплексно: важно обращать внимание на то, что вы едите и что пьете, и даже на то, как вы спите.

Никто не любит признавать, что не может в полной мере контролировать свое поведение. Иногда нам не нравятся те решения, которые мы вынуждены принимать под давлением обстоятельств, и даже те, которые, как нам кажется, мы принимаем по своей воле, но нам хочется верить, что по крайней мере свобода выбора у нас есть. Сталкиваясь с непреодолимыми проблемами — например, будучи не в состоянии наладить регулярные занятия физкультурой и спортом, — мы чувствуем, будто лишились этой свободы выбора, и из-за этого очень строго корим себя. Нам стыдно; наша самооценка падает; нас сбивает с толку кажущаяся слабость нашего характера. С такими чувствами трудно жить, поэтому мы делаем вид, будто ничего не происходит. Мы начинаем отрицать очевидное, прячем голову в песок и подавляем свои чувства. Но это никак не помогает нам решить нашу проблему.

Она никуда не исчезает, правда?

***Отрицание проблемы становится дополнительным фактором, усугубляющим проблему.***

Из-за всего этого вы можете чувствовать себя очень одинокими. Нет ничего постыдного в том, чтобы не заниматься спортом, но дело не в этом. Нас изматывают постоянные безуспешные попытки чего-то добиться и вызванное ими ощущение полного бессилия. А когда вам кажется, что единственной помехой являетесь вы сами, вполне естественно будет предположить, что с вами что-то не так — что все дело в слабости вашего характера или, возможно, даже в каких-то генетических особенностях вашего организма.

Любые попытки не обращать внимания на проблему только усугубляют ее. Чтобы справиться с любой проблемой, нужно сделать первый необходимый шаг — признать, что она существует и что вы не можете ее решить. Начав читать эту книгу, вы уже сделали этот важный шаг, и это отличная новость. Теперь вам нужно просто следовать методу.

Решение этой проблемы находится у вас в голове. Вам нужно разорвать порочный круг вялости, апатии и бездействия. Читая эту книгу, будьте честны с собой, обращайтесь внимание на свои чувства и ощущения, признавайте их, будьте объективными и непредвзятыми и приготовьтесь принять несколько истин, которые поначалу могут показаться вам довольно спорными.

Помните: вы не одиноки — вовсе нет. Малоактивный образ жизни и даже кажущаяся неспособность регулярно заниматься физкультурой и спортом — глобальная проблема, угрожающая здоровью и счастью миллиардов людей. Оставайтесь объективными и непредвзятыми и продолжая

читать эту книгу, вы постепенно высвободитесь из этой ловушки.

Вы также убедитесь, что ваша проблема не является следствием какого-то изъяна в вашем характере или наследственности. Подобные убеждения — миф, иллюзия. Как вы увидите позже, люди верят в подобные мифы по нескольким причинам. Когда вы разберетесь в этих причинах, иллюзии развеются сами по себе. Большинство людей не осведомлены об этих причинах и поэтому всю жизнь борются сами с собой и со своими проблемами, так и не становясь по-настоящему свободными. Как только эти иллюзии исчезнут, вы поймете, что можете взять жизнь в свои руки и жить так, как хотите. И вы можете сделать это без волевых усилий.

## **Как работает «Легкий способ»**

Мы уже говорили о сходстве между неспособностью наладить регулярные занятия физкультурой и спортом и зависимостью. «Легкий способ» Аллена Карра — передовой метод избавления от зависимостей, эффективность которого доказана научными исследованиями. Именно поэтому он был рекомендован Национальным институтом здоровья и качества медицинской помощи (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) — британской государственной организацией, проводящей оценку экономической эффективности лекарственных средств и методов лечения, а также разрабатывающей национальные стандарты и клинические рекомендации в сфере здравоохранения и социального

обеспечения. Поэтому теперь в Великобритании участие в курсах «Легкий способ бросить курить» можно оплатить за счет бюджета через Национальную службу здравоохранения (NHS). «Легкий способ» — первый авторский метод, получивший такое одобрение с момента создания NICE в 1999 году, и это поразительный факт! Компания Allen Carr's Easyway также является партнером Всемирной организации здравоохранения и некоторых международных медицинских страховых компаний. Трудно представить себе более весомое признание в научных кругах, и метод Аллена Карра получил его по одной-единственной причине:

***«Легкий способ» работает  
и дает результаты.***

Он основан на осознании того, что зависимость «взламывает» ваши природные инстинкты и логическое мышление, создавая иллюзию, будто наркотик, к которому вы обращаетесь в надежде получить некое облегчение, доставляет вам подлинное удовольствие или оказывает поддержку, хотя на самом деле именно он и является первоначальной причиной вашей проблемы.

Осознание этой простой истины стало отправной точкой для разработки метода. На протяжении многих лет Аллен Карр был заядлым курильщиком; он выкуривал от 60 до 100 сигарет в день и уже смирился с тем, что курение приведет его к преждевременной смерти. Он ошибочно считал курение привычкой, для избавления от которой ему просто

не хватает силы воли. Он думал, что ему придется жить с ней до конца своих дней. Когда в один прекрасный день он понял, что курение — не привычка, а зависимость, эта мысль стала для него настоящим откровением, своего рода моментом истины.

В тот момент он с предельной ясностью осознал, что его неспособность бросить курить — это не слабость характера и не какая-то таинственная «тяга» к сигаретам. Он просто угодил в коварную ловушку: зависимость от никотина обманом заставляла его искать облегчение именно в том, что было причиной всех его страданий и бед.

Это привело к двум неоспоримым выводам:

1. Курение не доставляет подлинного удовольствия и не оказывает никакой поддержки.
2. Поэтому, бросая курить, человек на самом деле ничем не жертвует и ничего не лишается.

В тот же день Аллен Карр бросил курить и с тех пор ни разу не испытывал желания закурить снова.

Аллен Карр назвал свой метод «Легким способом» (Easyway), потому что он не требует ни силы воли, ни заменителей никотина, ни каких-либо других уловок и ухищрений. Он просто помогает курильщикам стать счастливыми некурящими, избавляя их от последствий промывания мозгов — мифов и иллюзий, убеждающих курильщиков в том, что курение якобы доставляет им подлинное удовольствие или оказывает какую-то поддержку.

Благодаря своей высокой эффективности метод Аллена Карра помог бросить курить миллионам

людей и быстро получил всемирное признание: сегодня центры Аллена Карра работают в более чем в 50 странах мира, а его книги переведены более чем на 40 языков.

Стоит зависимому человеку перестать верить в то, что, бросая курить, он якобы чем-то жертвует, он тут же легко избавляется от зависимости, потому что не чувствует себя лишенным чего-то важного и наслаждается жизнью без никотина.

Аллен Карр понял, что его метод можно использовать для помощи людям с любыми зависимостями, и успешно адаптировал «Легкий способ» для избавления от алкоголизма, тяги к нездоровой еде, сахару, кофе и другим наркотикам и даже от поведенческих зависимостей, таких как игромания и цифровая зависимость. Очень важно понять, что любая зависимость является прежде всего «расстройством сознания»: она обусловлена искажениями восприятия действительности, а сама ее природа на 1 процент физиологическая и на 99 процентов психологическая.

«Легкий способ» помогает избавиться от заблуждений, которые заставляют вас делать то, что причиняет вам вред, и при этом верить, будто именно это доставляет вам удовольствие или оказывает какую-то поддержку. Какое отношение это имеет к вашей проблеме с занятиями физкультурой и спортом? В тот момент, когда вы придумываете оправдание, чтобы их избежать, вам кажется, что вы выбираете более легкий вариант. Но почти сразу после этого вы начинаете злиться на самих себя, раздражаться из-за своего мнимого безволия

и корить себя за то, что опять дали слабину. Конечно, отдых и расслабление тоже могут доставлять подлинное удовольствие, как и занятия спортом. Главное, чтобы вы отдыхали и расслаблялись, не испытывая чувства вины и не причиняя себе вреда, а это возможно лишь тогда, когда вы открыли для себя радости регулярных занятий спортом. Чтобы прийти к этому, нужно перестать воспринимать физическую активность как повинность, обузу или наказание, научиться обращать внимание на ее приятные эффекты и увидеть в ней источник той же расслабленности и удовольствия, ради которых люди обычно избегают занятий спортом.

## **Чем поможет вам эта книга**

В отличие от многих руководств по фитнесу и физподготовке, в этой книге мы не будем пытаться вас запугать, чтобы побудить вас действовать. Вам наверняка хорошо известно о негативных последствиях недостаточной физической активности, и если бы запугивания помогали, вы легко могли бы сами заставлять себя заниматься спортом. Но по опыту мы прекрасно знаем, что запугивания не помогают. Напротив, они только мешают. Скорее всего, вы и так чувствуете себя беспомощными и несчастными, а если добавить к этому нагнетание страха и чувства вины, проблема только усугубится.

Эта книга поможет вам:

- ▶ изменить свое отношение к занятиям физкультурой и спортом;

- ▶ легко и безболезненно преодолеть неприязнь к таким занятиям;
- ▶ благодаря объективности и непредвзятости открыть для себя радости, связанные с этими занятиями, и получать от них подлинное удовольствие;
- ▶ взять жизнь в свои руки и полностью контролировать свое поведение.

В процессе чтения вы будете все глубже и глубже разбираться в том, как работает ваша психика, и начнете лучше понимать те чувства, которые возникали у вас из-за вашей неспособности придерживаться регулярного графика тренировок или сделать их приятной частью своей жизни. В частности, вы сможете прекратить внутренний конфликт между стремлением заниматься спортом и апатией перед тренировками.

Эта книга — не руководство по фитнесу. Прочитав ее, вы не станете физически более подготовленными, но — и это главное! — почувствуете внутреннюю потребность и горячее желание сделать занятия физкультурой и спортом постоянной и приятной частью своей жизни. Вы, вероятно, также захотите что-нибудь изменить и в других областях своей жизни, которые можно заметно улучшить, и благодаря этому ваши тренировки станут еще более приятными.

Мы уже говорили, что не будем пытаться запугивать вас вредом от малоподвижного образа жизни. В дополнение к этому мы хотим заверить вас, что

не будем разговаривать с вами снисходительно или высокомерно, не станем пытаться манипулировать вами, вы не будете чувствовать себя лишенными чего-то важного, и у вас не возникнет ощущение, будто ради хорошей физической формы вам приходится идти на какие-то жертвы.

Этот метод не потребует от вас проходить через страдания и боль. Вы наверняка слышали поговорку, которую словно мантру повторяют многие гуру фитнеса: «No pain, no gain» — «Без боли ничего не добьешься»? Так вот, забудьте об этом. Страх боли — одна из главных причин неприязни к физическим упражнениям. Собака не чувствует боли, когда носится по траве в парке; напротив, она наслаждается каждой минутой. Когда вы прочитаете эту книгу, вам тоже будет нравиться подобное времяпрепровождение.

Объясняя процессы, происходящие в нашем сознании, и предлагая простые пошаговые инструкции, которые помогут вам изменить свое умонастроение и установки, эта книга научит вас наслаждаться более здоровой и более счастливой жизнью.

## Инструкции

По мере чтения книги вы будете получать инструкции. Если вы пропустите хотя бы одну из них или не станете ей следовать, метод не сработает. Если вы будете забегать вперед или читать книгу выборочно, не в том порядке, в котором она написана, вы снизите свои шансы на успех.

«Легкий способ» — это ключ к освобождению из

ловушки малоподвижного образа жизни, в которой вы находитесь, и он подобен комбинации цифр для кодового замка на сейфе: если вы введете не все цифры или введете их в неправильной последовательности, замок не откроется. Дверь сейфа откроет только правильная комбинация цифр, введенных в правильной последовательности. И это подводит нас к первой инструкции.



Первая инструкция:  
**Следуйте всем инструкциям.**



## 2

# Слово на букву «З»



- ▶ Изменение взглядов и установок
- ▶ Мнимые удовольствия ▶ Почему неприязнь к физическим упражнениям вызывает зависимость
- ▶ Будьте объективными и непредвзятыми

*Когда вы начали читать эту книгу, у вас, возможно, были какие-то предубеждения относительно физических упражнений. Возможно, вы уже слышали о том, что «Легкий способ» работает без волевых усилий, заменителей и каких-либо неприятных побочных эффектов, и подумали: «Отлично!» Возможно, вы не ожидали встретить в первой главе слово «зависимость».*

**С**лово «зависимость» обычно настораживает. Как правило, зависимыми называют тех, кто злоупотребляет алкоголем или подсел на наркотики. Но сегодня мы гораздо лучше понимаем, как работает человеческий мозг и как его работу можно «перестраивать» путем научения и выработки условных рефлексов, и поэтому знаем, что

зависимости формируются у огромного количества людей, а не только у тех, кого обычно называют алкоголиками или наркоманами. Человеческий разум чрезвычайно восприимчив к промыванию мозгов, какие бы формы оно ни принимало: путем употребления наркотиков или выработки условных рефлексов с помощью рекламы, пропаганды и давления со стороны окружающих.

Возможно, вам кажется, что все эти разговоры о зависимости — явный перебор. При чем тут вообще зависимость и какое отношение она имеет к вашим проблемам с регулярными занятиями физкультурой и спортом? Вам просто не хочется заниматься физическими упражнениями или трудно придерживаться регулярного графика тренировок, верно? Это же не настолько серьезно! Может быть, от этого вы вообще не чувствуете себя несчастными. Вы просто хотите активнее заниматься спортом и получать удовольствие от этих занятий. Так что же вам мешает?

В этом-то и проблема, не так ли? Вам что-то мешает, но вы не можете определить, что именно, и не понимаете, почему это происходит. Именно так чувствуют себя курильщики и пьющие люди, когда пытаются бросить, но не могут. Вообще-то так чувствуют себя все зависимые люди. Вместо того, чтобы объяснять свою неспособность регулярно заниматься спортом слабостью характера, важно увидеть в ней зависимость от того, чем вы занимаетесь *вместо* тренировок, — от того, что удерживает вас от физической активности и снижает ваш интерес к физическим упражнениям.

Как мы объясним позже, есть множество самых разных зависимостей, которые сформировались у миллионов людей и вызывают у них такие же проблемы, как и те, с которыми столкнулись вы. Выявив собственные зависимости и избавившись от них, вы обнаружите, что ваша неприязнь к физическим упражнениям исчезла, и тогда вам станет невероятно легко и приятно заниматься физкультурой и спортом. Более того, вы будете ждать этих занятий с радостным предвкушением!

## **Изменение взглядов и установок**

Не переживайте, если вам не нравится использование слова «зависимость» в таком контексте. Мы употребляем этот термин потому, что он помогает понять происходящее в вашем сознании. Можете ли вы допустить, что у вас сформировалась похожая на зависимость склонность избегать лишних движений и сводить к минимуму физические усилия в быту — иными словами, склонность к малоподвижному образу жизни и пассивному отдыху в свободное время, — которая, возможно, подпитывается зависимостью от определенных продуктов питания и напитков? В этом нет ничего постыдного. Не ругайте себя за это. Все мы обычно выбираем лифт вместо лестницы, ищем парковочное место поближе к цели нашей поездки, едем на машине или автобусе вместо того, чтобы ходить пешком, или берем такси, чтобы нас доставили прямо к месту назначения, вместо того чтобы выйти пораньше и насладиться бодрой прогулкой и свежим воздухом.

Эта книга поможет вам **сделать физическую активность естественной и приятной частью повседневной жизни** — **легко и безболезненно, без волевых усилий, насилия над собой и жесткого самоконтроля.**

Следуя простым пошаговым инструкциям, вы избавитесь от распространенных иллюзий и предубеждений, связанных с физическими упражнениями, перестанете воспринимать их как неприятную обязанность или расплату за еду и лишний вес, **начнете бережно заботиться о своем теле и получать подлинное удовольствие от занятий физкультурой и спортом.**

«Легкий способ» Аллена Карра стал самым успешным методом исцеления от никотиновой зависимости и теперь широко используется для избавления от самых разных расстройств, от алкоголизма и наркомании до игромании и цифровой зависимости. **Этот метод уже помог миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. Он поможет и вам.**

**«Легкий способ» — это нечто гораздо большее, чем метод избавления от зависимостей; на самом деле это не что иное, как рецепт счастливой жизни.**

**Аллен Карр**



ISBN 978-5-98124-824-5



**16+**

**Allen Carr's  
Easyway®**

ДОБРАЯ КНИГА®

