АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ПИТЬ

В КАРТИНКАХ

ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's Easyway®

Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален... Я рад сообщить, что он помог многим моим друзьям и сотрудникам.

Ричард Брэнсон
британский предприниматель и миллиардер

Аллен Карр широко известен как ведущий эксперт в области терапии табакокурения. Друзья, бросившие курить с помощью его метода, посоветовали мне прочитать его книгу. Я сделал это и сразу бросил курить, что стало для меня настоящим откровением. Я легко обхожусь без сигарет, и это доставляет мне огромную радость. В результате я чувствую себя здоровым и счастливым человеком.

Энтони Хопкинс
британский и американский актер и режиссер, двукратный обладатель премии «Оскар»

Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена Карра. Это лучшее, что я сделала в своей жизни. Я до сих пор горжусь этим.

Карис ван Хаутен
голландская актриса и певица, исполнительница роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

Метод Аллена Карра творит чудеса.

Анжелика Хьюстон
американская актриса и режиссер, обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

Книги Аллена Карра

Легкий способ бросить пить

Ваш личный план избавления от алкогольной зависимости

Легкий способ бросить курить

Легкий способ бросить курить специально для женщин

Легкий способ бросить курить электронные сигареты

Единственный способ бросить курить навсегда

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

Ваш личный план избавления от никотиновой зависимости

Легкий способ бросить курить в картинках

Легкий способ бросить курить для женщин в картинках

Как помочь нашим детям бросить курить

Курить уже не круто. Помогите ребенку избежать никотиновой ловушки

Легкий способ сбросить вес

Начни худеть сейчас (с аудиокурсом гипнотерапии)

Легкий способ избавиться от эмоционального переедания

Легкий способ жить без сахара

Полезный сахар, вредный сахар

Легкий способ бросить азартные игры

Легкий способ жить без долгов

Легкий способ жить осознанно

Легкий способ жить без кофеина

Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

Самая полная информация об этих и других книгах Аллена Карра на веб-сайте издательства «Добрая книга» **www.dkniga.ru.**

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ ПИТЬ

в картинках

иллюстрации Бев Эйсбет

ДОБРАЯ КНИГА®

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Легкий способ бросить пить в картинках. Иллюстрированное практическое руководство / Аллен Карр [ил. Бев Эйсбет]. — М: Добрая книга, 2024. — 144 с. : ил.

ISBN 978–5–98124–812–2 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
Наша страница в сети Интернет: 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, 2015.

© Bev Aisbett, 2015 — иллюстрации.

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

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

Содержание

Об Аллене Карре 9

У вас есть проблемы с алкоголем? 11

Как работает «Легкий способ» 14

Инструкции «Легкого способа» 22

Чем вы травитесь? 26

Промывание мозгов 43

Ловушка 50

Почему сила воли бессильна 67

Оправдания 72

Истинная причина, по которой вы пьете спиртные напитки 97

Последние приготовления 121

Последние инструкции 123

Момент истины 125

Ваша последняя порция алкоголя 127

Центр Аллена Карра в России 131

Центры Аллена Карра 133

Об Аллене Карре

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.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии табакокурения, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Первая книга Аллена Карра, «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 процентов посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

Сегодня «Легкий способ» Аллена Карра широко используется для исцеления самых разных рас-

стройств и зависимостей, в том числе алкоголизма, наркомании, компульсивного переедания, игромании, аэрофобии и других. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам требуется помощь или у вас возникнут вопросы, обратитесь, пожалуйста, в ближайший центр.

Центр Аллена Карра работает и в России, и сюда можно обратиться за помощью в избавлении от алкогольной зависимости. Курсы ведут лицензированные специалисты, которые в прошлом были пьющими людьми и избавились от алкогольной зависимости с помощью метода Аллена Карра «Легкий способ бросить пить». Живые очные курсы проводятся в Москве, а онлайн-курс можно пройти, находясь в любом месте, где есть доступ к сети Интернет.

Подробнее узнать о работе российского Центра Аллена Карра «Легкий способ бросить пить» и получить бесплатную консультацию специалиста Центра вы можете на официальном сайте **AllenCarrLife.ru.**

Всю информацию о «Легком способе» Аллена Карра можно найти на веб-сайте **www.allencarr.com.**

Подробную информацию о книгах Аллена Карра на русском языке можно найти на веб-сайте издательства «Добрая книга» **www.dkniga.ru.**

У вас есть проблемы с алкоголем?

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, скорее всего, потребление спиртных напитков, — точнее, ваша способность **контролировать** их потребление, — стало для вас проблемой.

Если ваша история похожа на историю одного из этих людей, поможет ли вам «**Легкий способ**»?

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Но есть одно **исключение:**

Желательно, чтобы человек, у которого есть проблемы с алкоголем, сам хотел бросить пить и прочитал эту книгу.

Потому что эта книга вряд ли поможет, если человека **принуждают** бросить пить. Он должен **сам** прийти к этому решению, потому что **хочет измениться**, а не для того, чтобы порадовать кого-то другого.

Итак, если вы взяли эту книгу **САМИ ПО СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ВОЛЕ,** то сделали **ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.** Даже если эту книгу дал вам другой человек, вы сами решили ее прочитать.

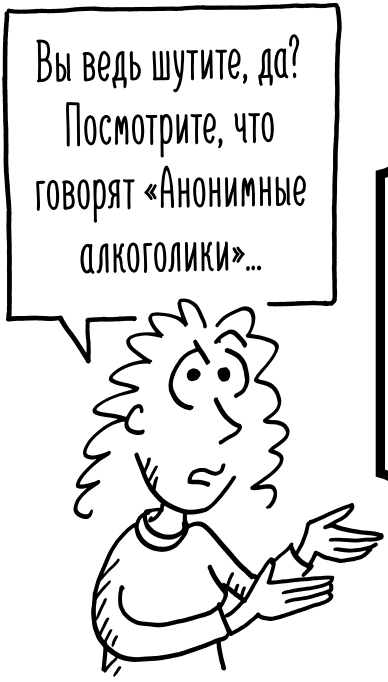
Как бы то ни было, скоро вы узнаете, что метод Аллена Карра не напрасно называется «**Легким способом**»!

Как работает «Легкий способ»

Как вы думаете, правдивы или лживы следующие утверждения?

	Правда	Ложь
Алкоголизм — это неизлечимая болезнь.	☐	☐
Бросить пить очень трудно.	☐	☐
Чтобы бросить пить, придется пройти через мучительный период отвыкания.	☐	☐
Чтобы бросить пить, нужна огромная сила воли.	☐	☐
Бросив пить, человек в любом случае будет скучать по спиртным напиткам.	☐	☐
Чтобы бросить пить, придется многим пожертвовать.	☐	☐
Даже бросив пить, придется всю жизнь бороться с тягой к спиртному и искушением выпить.	☐	☐
Легкий способ бросить пить быстро и навсегда — это сказки!	☐	☐

Все эти утверждения — **ЛОЖЬ.**



АЛКОГОЛИЗМ — ЭТО СМЕРТЕЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОТ КОТОРОГО НЕТ ЛЕКАРСТВА.

Анонимные алкоголики

Да, и многие врачи тоже так считают.

Даже если вы долго пытались **бороться** с тягой к спиртному, но вам так и не удалось вернуть себе контроль над своей жизнью, у нас есть для вас

ОТЛИЧНАЯ НОВОСТЬ!

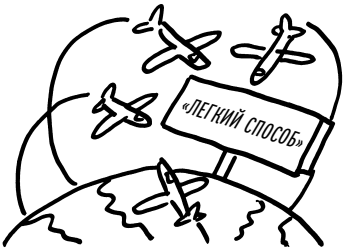
«Легкий способ» поможет вам бросить пить:

- **быстро,**
- **навсегда,**
- **без дискомфорта и неприятных симптомов абстиненции.**

- **использовать силу воли,**
- **скучать по спиртным напиткам,**
- **бороться с желанием выпить.**

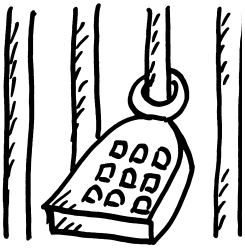
- **получать больше удовольствия от общения с другими людьми,**
- **лучше справляться со стрессами.**

И тем не менее «Легкий способ» пользуется огромной популярностью во многих странах мира, и причина его популярности в том, что этот метод **действительно работает!**



После того, как вы **внимательно прочитаете эту книгу** и **будете следовать всем инструкциям**, годы мучений и стыда и пустые расходы на выпивку останутся в прошлом!

Представьте, что вы находитесь в тюремной камере, дверь которой заперта на кодовый замок,



правильную комбинацию цифр к которому можно подбирать **годами**,

но если кто-нибудь даст вам **нужный код** — ключ к замку в виде правильной комбинации цифр, вы быстро отопрете дверь и **выйдете на свободу.**

«**Легкий способ**» дает вам такой **ключ** к замку́ темницы алкогольной зависимости. Сейчас вы держите этот ключ в руках.

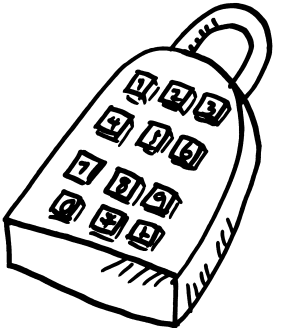
Да, ваша проблема с алкоголем будет решена, как только вы полностью усвоите всю информацию, изложенную в этой книге, и **точно выполните все инструкции.**

Вовсе нет!

Просто **продолжайте читать эту книгу** и **следуйте простым инструкциям**, и вы откроете замок на двери темницы зависимости от алкоголя.

Все просто!

Представьте, что каждая инструкция — это цифра кода от замка. Если вы пропустите хотя бы одну цифру или введете цифры в неправильном порядке, замок не откроется. Введите все цифры в правильном порядке, и — вуаля! **Вы на свободе!**



Всего в книге **семь инструкций**, и сейчас мы их перечислим.

«Легкий способ» **Аллена Карра** уже помог миллионам людей во всем мире **бросить пить** —

- **без волевых усилий,**
- **без лекарств и заменителей,**
- **без запугивания и банальных проповедей о вреде алкоголя,**
- **без дискомфорта и мучительного периода отвыкания,**
- **легко,**
- **быстро,**
- **навсегда.**

Как работает метод Аллена Карра:
«Легкий способ бросить пить» помогает избавиться от иллюзий и предубеждений, побуждающих вас пить спиртные напитки, благодаря чему **тяга к алкоголю исчезает сама по себе.**

Прочитайте эту книгу, выполняйте содержащиеся в ней инструкции, и вы не только бросите пить, но и будете наслаждаться процессом избавления от алкогольной зависимости и счастливой жизнью без спиртных напитков.

Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра.

Ричард Брэнсон
британский предприниматель и миллиардер

ISBN 978-5-98124-812-2

16+

Allen Carr's Easyway®
www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА®
книги для высокоэффективной жизни™