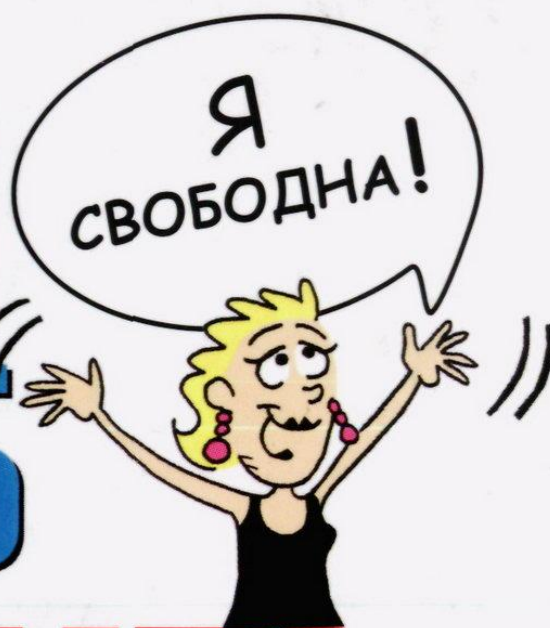


# АЛЛЕН КАРР

## ЛЕГКИЙ СПОСОБ



## БРОСИТЬ

## КУРИТЬ

### *для женщин*

### В КАРТИНКАХ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

Аллен Карр и Бев Эйсбетт

# ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

В КАРТИНКАХ

Ваш путь к светлому будущему  
без никотина



ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2008

**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»,  
2008. — 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](mailto:mail@dkniga.ru)

Адрес нашей страницы в Интернете: [www.dkniga.ru](http://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.

Сделано 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](http://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 сокрытие 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!»**

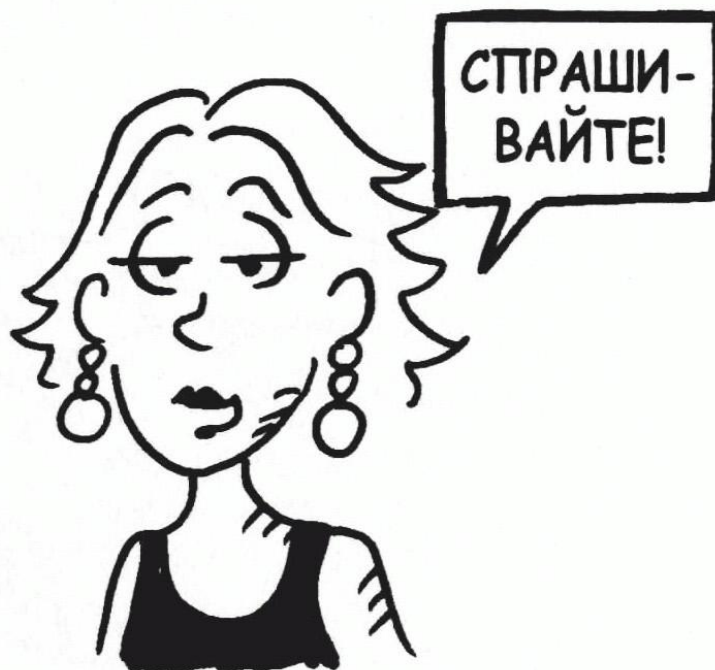


\* Строчка из песни Хэлен Редди I Am Woman. — Примеч. пер.



**У-у, дорогуша, как все запущенно!**

Можно один личный  
вопрос?



Вы ведь считаете себя  
СОВРЕМЕННОЙ женщиной, не так ли?



Вы живете своим УМОМ...



...САМИ решаете, как строить свою жизнь...



...не зависите от чужого мнения  
и делаете СОБСТВЕННЫЙ ВЫБОР?



Правда? Рад за вас!

То есть, если вы СОВРЕМЕННАЯ женщина, по определению  
значит, что вы СВОБОДНЫ В СВОЕМ ВЫБОРЕ?



Тогда почему вам НЕОБХОДИМО КУРИТЬ?



В САМОМ ДЕЛЕ?

Значит, точно так же вы можете сделать ВЫБОР  
в пользу отказа от курения?



Так вперед! Сделайте ВЫБОР и бросьте курить ПРЯМО СЕЙЧАС!



Ну, видите ли...  
сейчас это  
некстати!



Я не готова прос-  
то взять и сразу  
бросить курить!

НИЧЕГО СТРАШНОГО, бросать курить пока не придется  
(этим займемся немного позже)...



**Помните: вы вправе продолжать курить,  
пока не наступит  
ОСОЗНАНИЕ.**

**Не волнуйтесь, просто продолжайте  
читать, и вы все  
ОСОЗНАЕТЕ!**

**ОТ ВАС ТРЕБУЕТСЯ ТОЛЬКО ОДНО:  
РАССЛАБИТЬСЯ И СЛЕДОВАТЬ  
ИНСТРУКЦИЯМ.**

Знаете, я не люблю,  
когда за меня  
решают!



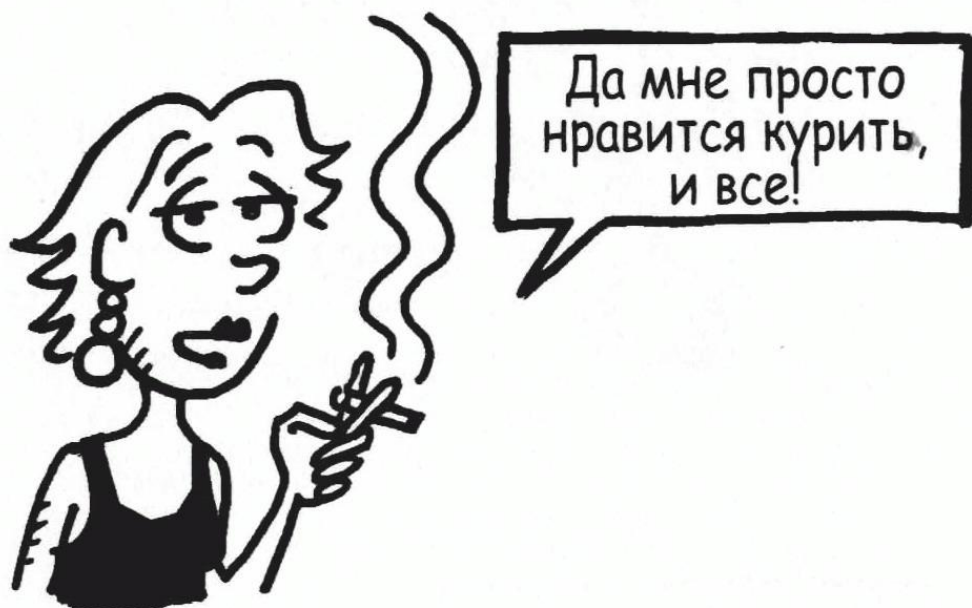
Стало быть, вам не нравится  
быть объектом КОНТРОЛЯ  
и МАНИПУЛЯЦИЙ?

Не нравится!  
Я хозяйка своей  
судьбы! Решения  
принимаю я!



НЕУЖЕЛИ?

Будь у вас ВЫБОР, вы предпочли бы НЕ КУРИТЬ,  
иначе вы не читали бы сейчас эту книгу.  
Всем известно, что курение — это ВРЕДНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,  
ГРЯЗНОЕ И РАЗОРИТЕЛЬНОЕ занятие.  
Зачем же вы цепляетесь за него?



Почему? Что ПРИЯТНОГО вы находите в курении?



Позвольте узнать, КАКИМ ОБРАЗОМ  
курение вам ПОМОГАЕТ?



Можно еще один вопрос?



Вы РАДЫ тому, что курите?



А своим ДЕТЯМ (если они у вас есть или будут)  
вы посоветовали бы курить?



КОНЕЧНО,  
НЕТ!

Но если вам НРАВИТСЯ КУРИТЬ, зачем же вы взяли за книгу  
о том, как БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Да из-за всех этих  
предостережений  
о вреде здоровью...  
и потом на куриль-  
щиков сейчас  
смотрят косо...



...я вроде как  
хочу бросить  
курить!

Все ясно, мы имеем дело с ДИЛЕММОЙ: вы хотите КУРИТЬ  
и в то же время хотите БРОСИТЬ КУРИТЬ!



Об этом мечтаете не только вы.

Все курильщики без исключения пытаются  
СОЧЕТАТЬ НЕСОЧЕТАЕМОЕ.

# МЕЖ ДВУХ ПАРНЕЙ

Вы знаете, что нужно бросить курить,  
и в то же время не желаете расставаться с сигаретой.

Это все равно что разрываться между двумя парнями.

Один ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ,  
но ОПАСНЫЙ...



Здравствуй!

...а второй славный, но какой-то  
СКУЧНОВАТЫЙ.



Оба нашептывают вам на ухо,  
у каждого свои УБЕДИТЕЛЬНЫЕ ДОВОДЫ:



У вас ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ, и в конце концов вы ТЕРЯЕТЕСЬ.  
С одной стороны, ХОРОШИЙ ПАРЕНЬ вне конкуренции,  
но перед ПЛОХИМ ПАРНЕМ невозможно устоять.

Он обещает ЗОЛОТЫЕ ГОРЫ — такое искушение...



Вам ИЗВЕСТНО, что все эти ОБЕЩАНИЯ — ПУСТОЙ ЗВУК!  
Ведь этот тип не умеет держать слово и вечно подводит вас.



Но рано или поздно вы понимаете,  
что СЫТЫ ИМ ПО ГОРЛО...



...и вы решаете, что пора РАССТАТЬСЯ с ним раз и навсегда!



Но достаточно всего одного ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА...



...чтобы все началось ЗАНОВО!



И вы решаете, что просто  
слишком ГЛУПЫ или БЕЗВОЛЬНЫ,  
чтобы разорвать  
эти отношения...



Я ничтожество!  
Ни на что не способна  
даже ради собственной  
пользы!

Видите? Один в один — история с КУРЕНИЕМ!

Вам кажется, что вы зависимы от ПЛОХОГО ПАРНЯ  
и просто жить не можете без сигарет.



Не кажется, а дейст-  
вительно не могу!

Все ясно:  
у меня нет  
силы воли!



Хотите — верьте, хотите — нет, но чтобы бросить курить,  
СИЛА ВОЛИ не нужна.

А я-то думала,  
без силы воли курить  
не бросишь!



Во власти этого заблуждения  
(о нем мы скоро поговорим)  
находятся многие...

СИЛА ВОЛИ не поможет бросить курить —  
как и СМЕЛОСТЬ, ИНТЕЛЛЕКТ, СИЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР.  
От них ничего не зависит.

Множество ТАЛАНТЛИВЫХ, НЕЗАУРЯДНЫХ, ПРЕУСПЕВАЮЩИХ  
ЖЕНЩИН страдали никотиновой ЗАВИСИМОСТЬЮ...



**Актриса Бетт Дэвис**



**Актриса Люсиль Болл**



**Премьер-министр Израиля  
Голда Меир**



**Писательница  
Вирджиния Вулф**

Возникает вопрос: чем они внушали восхищение —  
КУРЕНИЕМ или ТАЛАНТАМИ И ДОСТИЖЕНИЯМИ?



Послушайте,  
я сама знаю,  
что курить вредно!  
Но почему не-  
льзя просто взять  
и бросить?!

**Вот вам ХОРОШАЯ НОВОСТЬ.  
МОЖНО! БРОСИТЬ КУРИТЬ МОЖНО!  
Но сначала надо понять  
природу вашей  
никотиновой ЗАВИСИМОСТИ...**

# **ЗЛЫЕ ЧАРЫ ЗАВИСИМОСТИ**



Значит, по-ваше-  
му, я наркоманка?  
Не слишком ли  
сурово судите?

А вы не считаете себя ЗАВИСИМОЙ?

Ну, я же не ворую  
ради дозы...

...и если надо,  
могу целую  
вечность прома-  
яться без сигарет  
в самолете!



А вы когда-нибудь  
СТРЕЛЯЛИ сигареты?



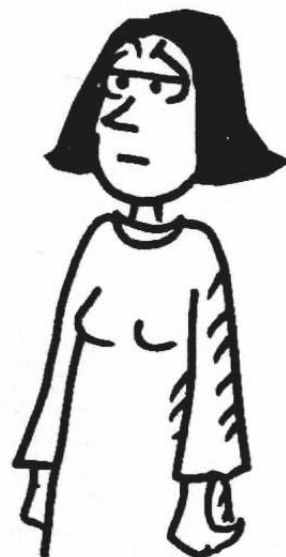
Вам случилось  
докуривать БЫЧКИ?

А если в магазине не найдется  
вашей любимой МАРКИ сигарет,  
вы можете уйти без покупки?



Вам бывало СТЫДНО  
или НЕЛОВКО из-за того,  
что вы КУРИТЕ?

Вы НАРУШАЛИ КЛЯТВЫ  
бросить курить, которые  
давали себе или  
кому-нибудь другому?



О, я курю  
только от слу-  
чая к случаю!



Вы когда-нибудь ЛГАЛИ,  
отвечая на вопрос,  
много ли сигарет  
выкуриваете?

Какой ПУТЬ вы готовы  
проделать ради СИГАРЕТ,  
если они у вас кончились?



Вы когда-нибудь совершали  
ПОСТЫДНЫЕ поступки  
только из-за того, что курите?



Вам приходилось  
ОПРАВДЫВАТЬСЯ,  
когда появлялись  
ПРОБЛЕМЫ  
СО ЗДОРОВЬЕМ,  
вызванные  
КУРЕНИЕМ?

Вы когда-нибудь пытались  
СКРЫТЬ, что курите?



Итак, вы ЛЖЕТЕ себе и окружающим, КОМПРОМЕТИРУЕТЕ себя  
и преодолеваете огромные расстояния ради заветной ЗАТЯЖКИ.  
Что это, если не ЗАВИСИМОСТЬ?

Курильщики не выбирают, курить или нет.

Однажды попав в ловушку,  
вы перестали УПРАВЛЯТЬ процессом КУРЕНИЯ.



А вот Соня, моя  
племянница, курит  
только за компанию!  
И нет у нее никакого  
привыкания!

Давайте познакомимся с Соней.



Могу курить, могу  
не курить. У меня  
нет потребности  
в сигаретах.



Должно быть, Соня совсем **ВЫБИЛАСЬ ИЗ СИЛ**.  
Ведь ей приходится **КОНТРОЛИРОВАТЬ** себя каждую минуту,  
изо дня в день, всю жизнь.



Все мы поначалу были убеждены, что сможем  
КОНТРОЛИРОВАТЬ процесс курения.



Нам и в голову не приходит, что мы уже нажили себе проблему на всю жизнь. Мы твердо верим, что сумеем остановиться, когда придет время.

А когда оно ПРИДЕТ, это время?  
Когда станет трудно ДЫШАТЬ?  
Когда ИСПОРТИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА?  
Когда начнет сдавать СЕРДЦЕ?  
Когда у вас обнаружат РАК?

Почему-то это «КОГДА-НИБУДЬ»  
так же недостижимо,  
как линия горизонта?



Соне приходится  
ДЕРЖАТЬ себя в руках,  
ее СИЛА ВОЛИ постоянно  
подвергается испытанию...



...поэтому и возникает  
НАПРЯЖЕНИЕ.



Когда мы постоянно призываем на помощь СИЛУ ВОЛИ, возникает **ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ**, который усиливает тягу к тому, чего вы, по вашему мнению, **ЛИШЕНЫ**.



Какое-то время вы будете держаться, и при этом испытывать ощущение, как будто чего-то **НЕДОСТАЕТ**.



Чем усерднее вы **БОРЕТЕСЬ** с **ИСКУШЕНИЕМ**, тем быстрее **ТЯГА** перерастает в **ОДЕРЖИМОСТЬ**.



Вы хотите избавиться именно от того,  
о чем **ПОСТОЯННО** думаете.

В конце концов СИЛА ВОЛИ ПОДСАЖИВАЕТ вас на сигареты — по той простой причине, что вы ЗАЦИКЛИВАЕТЕСЬ на своей ПОТЕРЕ.

Вот почему ЗАМЕНИТЕЛИ НЕ ПОМОГАЮТ, особенно содержащие НИКОТИН.

Это просто замена одного наркотика другим, продлевающая зависимость.



Постоянное чувство ОБДЕЛЕННОСТИ несовместимо с жизнью СЧАСТЛИВОГО НЕКУРЯЩЕГО, к которой вы стремитесь!

А теперь посмотрим, как проявляется зависимость.

«Заработать» никотиновую зависимость — все равно что стать жертвой коварного СОБЛАЗНИТЕЛЯ.



Продemonстрируем это на уже знакомом нам примере с ПЛОХИМ ПАРНЕМ.

Вот вы живете себе, радуетесь, не знаете никаких привязанностей. Вы независимы, свободны и распоряжаетесь собственной судьбой...



...пока в один роковой день  
не встречаетесь с ОПАСНЫМ,  
но ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ  
субъектом.



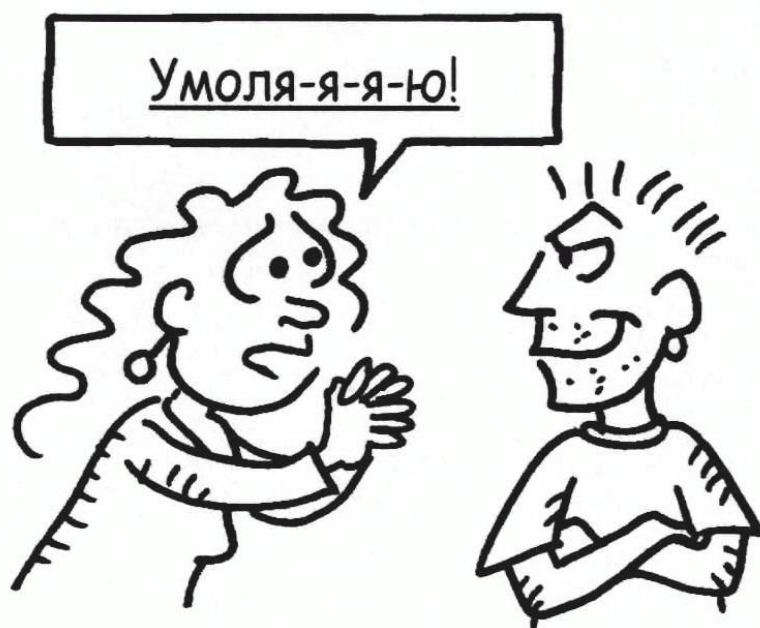
Поначалу вы почти  
РАВНОДУШНЫ к нему.  
Нет, вам, конечно,  
ЛЮБОПЫТНО,  
но о СОБЛАЗНЕ  
речь не идет.

Ведь у этого типа на лбу  
написано: «НЕПРИЯТНОСТИ  
ГАРАНТИРУЮ!»



Вы знаете, что для  
подобных увлечений вы  
слишком БЛАГОРАЗУМНЫ.

Но в нем что-то есть —  
к нему так и ТЯНЕТ...



...пока искушение  
не станет  
НЕПРЕОДОЛИМЫМ.

Поддавшись ему,  
вы не желаете даже думать  
о РАЗЛУКЕ...

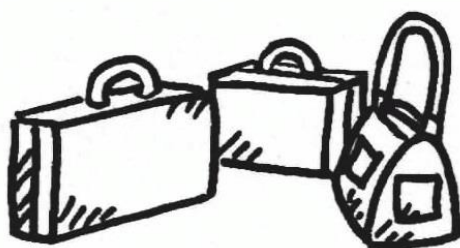


...пока до вас не доходит  
УЖАСНАЯ ИСТИНА...

...ЭТИ ОТНОШЕНИЯ  
уже нанесли вам  
огромный ВРЕД.



Розовые очки  
разбились. Теперь  
этот тип вам  
НЕНАВИСТЕН...



...и вы решаетесь  
НА РАЗРЫВ.

Но как ни странно,  
забыть о нем не удастся.  
Вы по-прежнему  
во власти его ЧАР...

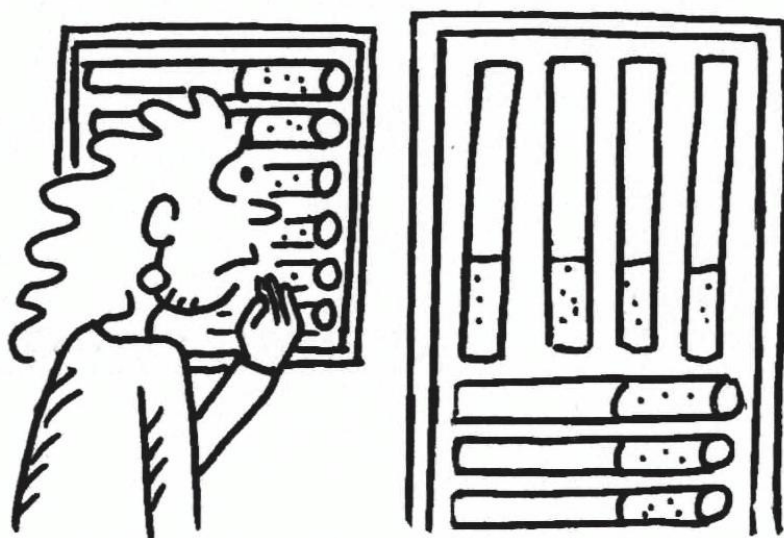


...вы игнорируете  
проблемы...

...и стараетесь не думать  
об ОПАСНОСТЯХ.



И это еще не все:  
оказывается,  
все выходы уже  
закрыты РЕШЕТКАМИ...



Метаться поздно. ВЫБОРА у вас нет. Вы стали РАБЫНЕЙ  
и вынуждены выполнять требования хозяина.

Вы УВЯЗЛИ в этой любви-ненависти.



В довершение всех БЕД  
у этого союза появляется  
плод любви —

**ЖУТКАЯ ПАРОЧКА.**

# **РОЖДЕНИЕ ДВУХ ЧУДОВИЩ**

Эта зловещая пара портит вам жизнь с самого начала  
ваших отношений с СИГАРЕТАМИ.

С тех пор как вы попались на крючок,  
эти двое бдительно следят, чтобы вы с него не сорвались —  
еще бы, ведь в противном случае им не выжить.

Они УРОДЛИВЫ, КОВАРНЫ, ЛЖИВЫ  
И ЛЮБЯТ МАНИПУЛИРОВАТЬ.

Это

**НИКОТИНОВЫЕ  
ЧУДОВИЩА!**

Первое из них

## «ПРОМЫВАЕТ МОЗГИ».

Это БОЛЬШОЕ чудовище.



Это его голос звучит у вас в ушах, убеждает, что вам просто НЕОБХОДИМО покурить и что без сигарет вы НЕ ОБОЙДЕТЕСЬ.

Второе создает ощущение  
**НИКОТИНОВОГО ГОЛОДА.**

Это МАЛЕНЬКОЕ чудовище.



Оно вызывает ПУСТОТУ и НЕУВЕРЕННОСТЬ — чувства, которые провоцируют прием очередной дозы и заставляют постоянно ПОПОЛНЯТЬ запасы никотина в организме.

НИКОТИНОВЫЕ ЧУДОВИЩА  
без труда управляют вами.

БОЛЬШОЕ, не переставая, КАПАЕТ вам на мозги...



...а МАЛЕНЬКОЕ усердно ДЕЙСТВУЕТ вам на нервы.



Этим требованиям нет конца...

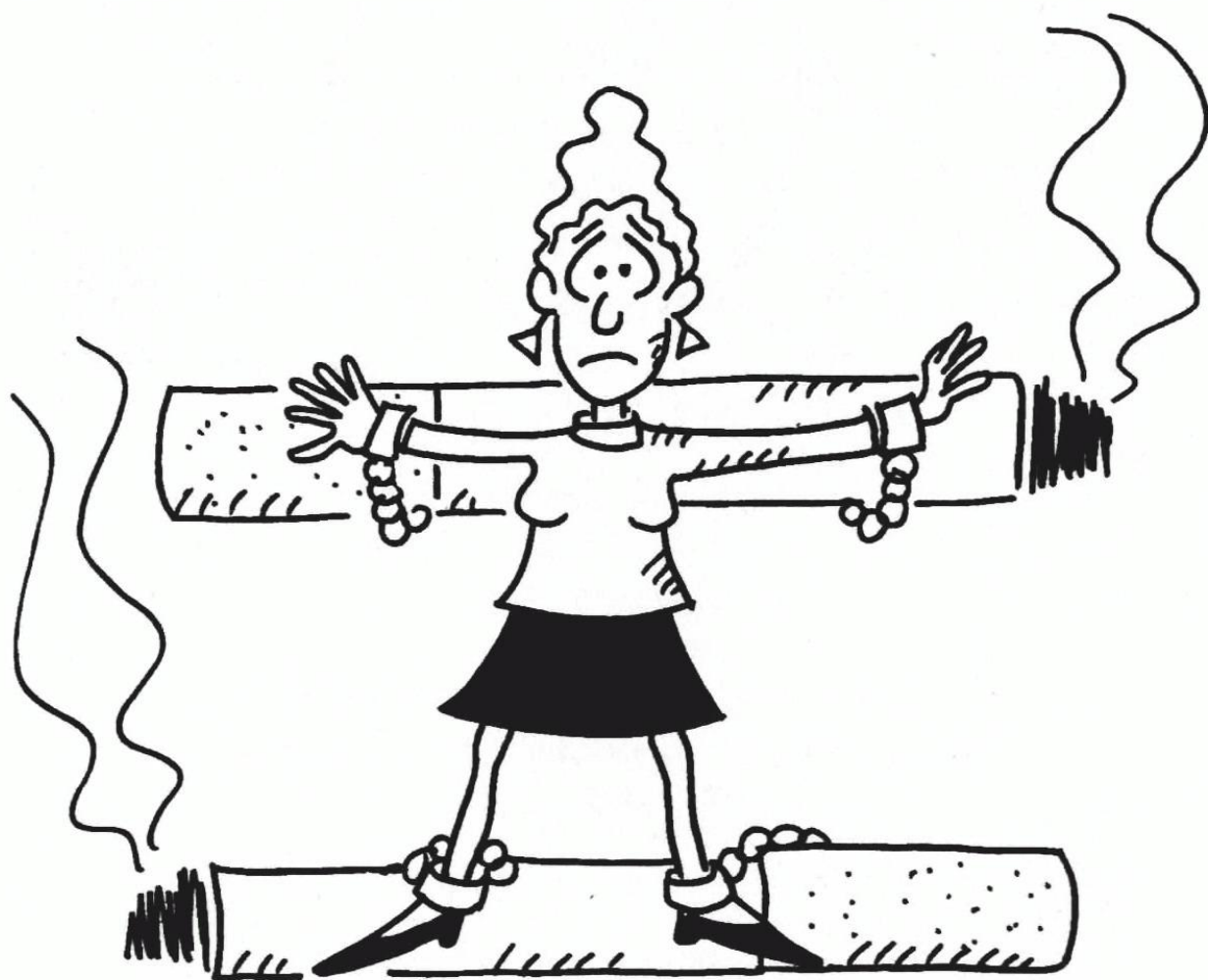


...чудовища не успокаиваются НИКОГДА,  
НИ НА МИНУТУ — даже во время курения!  
Еще! Еще!



Наконец вы приходите к мысли, что сигареты,  
должно быть, имеют над вами особую власть.

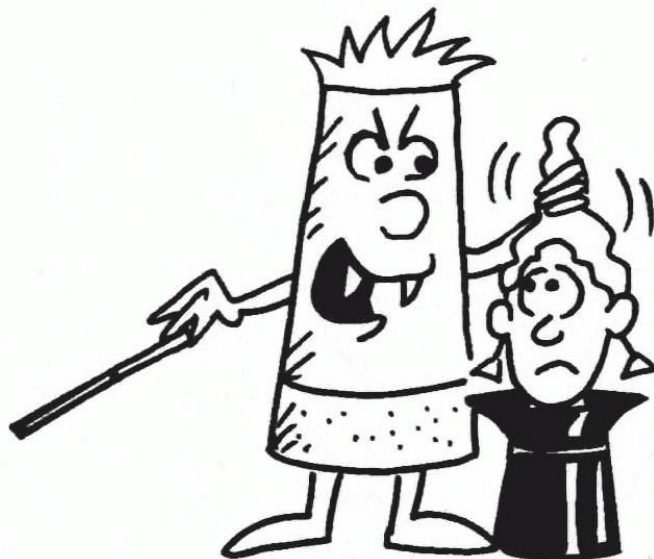
Иначе зачем вам продолжать КУРИТЬ?



Эта ЛЮБОВЬ-НЕНАВИСТЬ разрывает вас на части.  
Вы мечтаете ОСВОБОДИТЬСЯ от нее, и в то же время УБЕЖДЕНЫ,  
что эти отношения вам НЕОБХОДИМЫ!

В этом и заключается  
главное КОВАРСТВО ЛОВУШКИ.

Вас ОБМАНУЛИ...



...ЗАГИПНОТИЗИРОВАЛИ, показав ИЛЛЮЗИЮ,  
и тем самым УБЕДИЛИ...



...ЧТО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЖИТЬ БЕЗ СИГАРЕТ!

Так как же развеять миф?

Разоблачить ОБМАН, который за ним стоит.

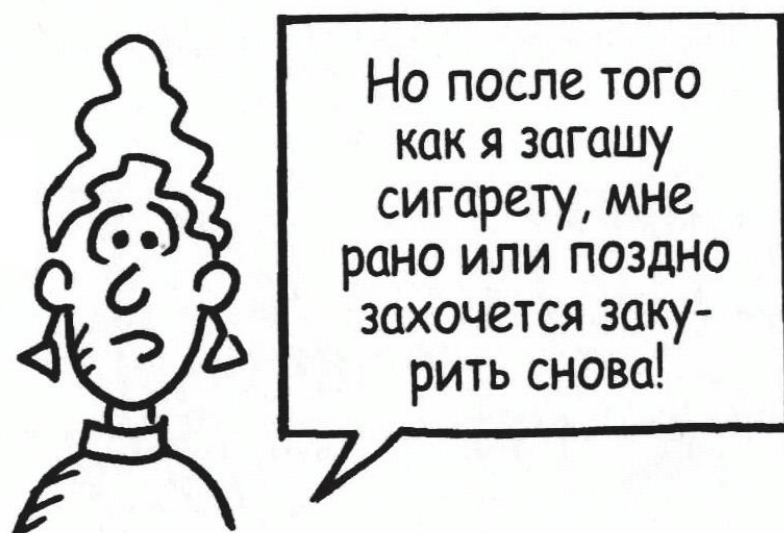


**ЕДИНСТВЕННАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ  
КУРИЛЬЩИКОМ  
И НЕКУРЯЩИМ...**

У некурящего нет никакого **ЖЕЛАНИЯ** курить!



Любопытный факт: вы **УЖЕ** некурящая и останетесь такой, **ПОКА** НЕ ПРИКУРИТЕ НОВУЮ СИГАРЕТУ!



А если бы у вас пропало всякое **ЖЕЛАНИЕ** курить?

Просто ЧУДОВИЩЕ, «ПРОМЫВАЮЩЕЕ МОЗГИ»,  
убеждает вас, что надо покурить...



Если «ПРОМЫВАТЕЛЬ МОЗГОВ» побежден, справиться  
с ФИЗИЧЕСКОЙ ТЯГОЙ к никотину ПРОЩЕ ПРОСТОГО!

В конце концов, это не ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ!



Пора ВЫСТАВИТЬ ЕГО ВОН!

**НЕПРОШЕННЫХ  
ГОСТЕЙ — ЗА ДВЕРЬ**

Заводила в этой компании — ЧУДОВИЩЕ НОМЕР ОДИН.  
Если справиться с ним, на писк второго  
можно не обращать внимания.

ЧУДОВИЩЕ уже «ПРОМЫЛО МОЗГИ» и убедило вас,  
что курение приносит ПОЛЬЗУ  
и вы ЛИШИТЕСЬ УДОВОЛЬСТВИЯ,  
бросив курить.

Для начала придирчиво рассмотрим

**УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ КУРЕНИЯ.**

Курить — это ведь так ЗДОРОВО, правда?

Что может быть лучше, чем...



...КАШЕЛЬ...

...ОСУЖДЕНИЕ  
ОКРУЖАЮЩИХ...



...ВОНЬ...



...МОРЩИНЫ...

...УГРОЗА  
ЗДОРОВЬЮ...



...РАСХОДЫ...



...ЗЕМЛИСТЫЙ ЦВЕТ  
ЛИЦА...



...и конечно, ВЕЧНЫЕ  
УГРЫЗЕНИЯ СОВЕСТИ?

Ежедневно РЕАЛЬНОСТЬ  
доказывает вам,  
что ВСЯ ВАША ЖИЗНЬ  
подчинена КУРЕНИЮ.

Все это я уже  
знаю!



Почему же это  
меня не оста-  
навливает?



Потому что вы ПО-ПРЕЖНЕМУ  
в плену ИЛЛЮЗИИ: вы  
верите, что отказ от курения  
станет для вас ПОТЕРЕЙ  
и без сигарет вы  
НЕ ОБОЙДЕТЕСЬ.

Вам ВБИЛИ В ГОЛОВУ, что КУРЕНИЕ служит вам ПОДДЕРЖКОЙ  
или ИСТОЧНИКОМ УДОВОЛЬСТВИЯ.

Вспомним случаи, когда курение якобы приносило вам ОБЛЕГЧЕНИЕ:

## ЛЮБИМЫЕ СИГАРЕТЫ



1. ПЕРВАЯ ЗА ДЕНЬ



2. ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ



3. В МИНУТЫ ОТДЫХА



4. ПОСЛЕ ЕДЫ



5. ВМЕСТЕ С НАПИТКОМ

На самом деле происходит вот что: после приема предыдущей  
ДОЗЫ НИКОТИНА прошло довольно МНОГО ВРЕМЕНИ,  
поэтому облегчение ощущается так остро.

Не представляю,  
как можно не курить  
в такую минуту!



При этом у вас возникает  
АССОЦИАЦИЯ: мысленно вы  
связываете курение с утолени-  
ем ЖАЖДЫ или ГОЛОДА.

В итоге вам КАЖЕТСЯ, что без курения  
невозможно наслаждаться всем перечисленным.

Послушайте, когда  
можно покурить,  
я на самом деле  
чувствую себя лучше,  
чем когда не курю!



Вот-вот: «лучше» вы чувствуете себя только потому, что

**УДОВЛЕТВОРЯЕТЕ СВОЮ ПОТРЕБНОСТЬ  
В ДОЗЕ НИКОТИНА!**

**КУРЕНИЕ ДОСТАВЛЯЕТ ОДНО-ЕДИНСТВЕННОЕ  
«УДОВОЛЬСТВИЕ» — ОБЛЕГЧЕНИЕ,  
ОТТОГО ЧТО ЗАПАС НИКОТИНА  
В ОРГАНИЗМЕ ПОПОЛНЕН.**

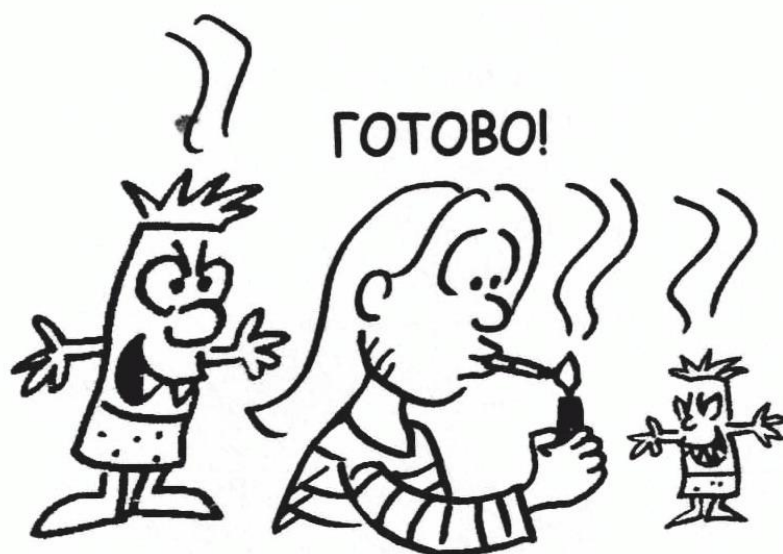
Но на самом деле вы чувствуете себя ХУЖЕ!



Такая иллюзия тоже  
может появиться,  
но в действительности  
с каждой новой дозой  
вы приближаетесь  
ко дну.

Посмотрим, как это происходит.

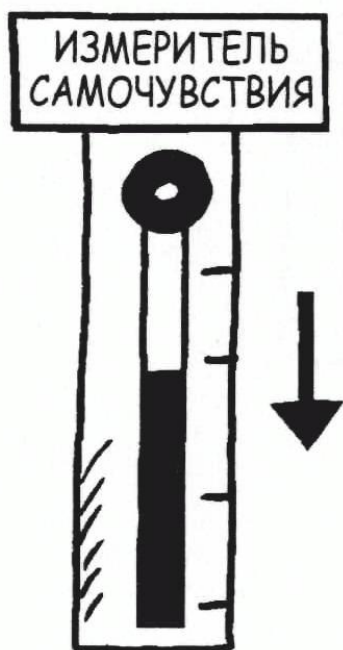
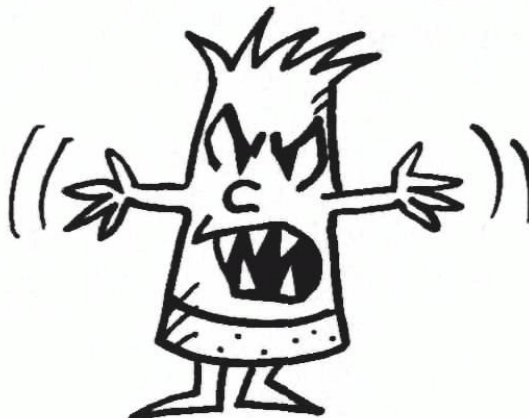
Допустим, это вы  
в лучшие времена —  
еще ДО того как  
начали КУРИТЬ...



...а потом настал  
РОКОВОЙ ДЕНЬ —  
появилась  
ЖУТКАЯ ПАРОЧКА!

У МАЛЕНЬКОГО ЧУДОВИЩА  
вскоре развивается  
АППЕТИТ — само собой,  
ЧУДОВИЩНЫЙ.

Дай-дай-дай!



И когда оно ГОЛОДАЕТ,  
вы испытываете СТРЕСС...

...а его заботливый братец  
убеждает вас, что ВСЕ БУДЕТ  
В ПОРЯДКЕ — надо только  
вовремя УТОЛЯТЬ  
ЭТОТ ГОЛОД.

Ну давай же!  
Всего одна  
сигаретка  
и он замол-  
чит!



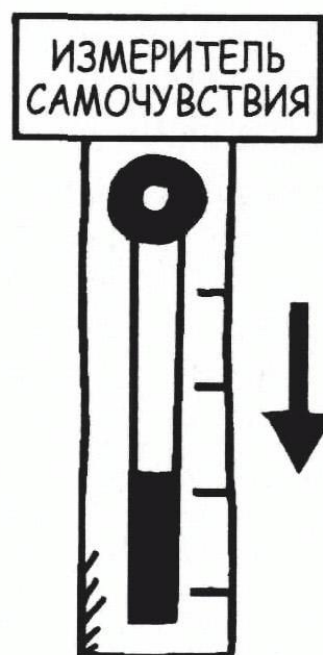
Похоже, он прав: сразу  
после очередной сигареты  
МАЛЕНЬКОЕ ЧУДОВИЩЕ  
успокаивается.



Но вскоре ГОЛОД  
возвращается,  
и у вас вновь возникает  
ощущение ПУСТОТЫ  
И НЕУВЕРЕННОСТИ...



...и ваше САМОЧУВСТВИЕ  
резко ПАДАЕТ ВНИЗ.



Приходится опять  
КОРМИТЬ чудовище,  
лишь бы оно ненадолго  
угомонилось...

...но затишье оказывается ТАКИМ КРАТКИМ...

...к вашему изумлению  
вскоре чудовище снова  
ТРЕБУЕТ НАКОРМИТЬ ЕГО!



**ЭТОМУ ГОЛОДУ КОНЦА НЕ БУДЕТ.  
ВАМ НИКОГДА И НИ ЗА ЧТО  
НЕ НАКОРМИТЬ ЧУДОВИЩЕ  
И НЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЯГИ К НИКОТИНУ.**

Можно выкурить МИЛЛИОН и даже ТРИЛЛИОН СИГАРЕТ,  
и все равно мечтать ЕЩЕ ОБ ОДНОЙ!

Продолжая курить, вы НИКОГДА не будете  
чувствовать себя ТАК ЖЕ ХОРОШО, как прежде,  
в доникотиновую эру.

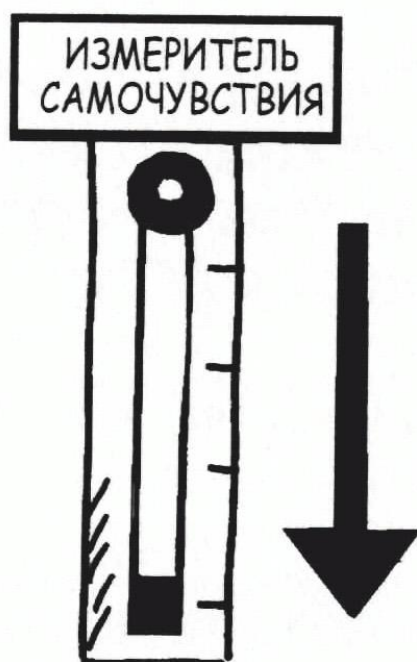
Необходимость ПОСТОЯННО  
УТОЛЯТЬ МУКИ ГОЛОДА означает, что

**СТРЕСС УСИЛИВАЕТСЯ  
И СЛУЧАЕТСЯ ЧАЩЕ...**



...а показатель вашего САМОЧУВСТВИЯ опускается все

**НИЖЕ И НИЖЕ.**



Что дает вам курение?

**НИЧЕГО!**



Значит, пора РАЗВЕЯТЬ еще несколько МИФОВ.

**ПРОЩАЙТЕ, ИЛЛЮЗИИ!**



Понимаем.  
ЖУТКАЯ ПАРОЧКА  
без боя не сдастся.

Ведь они уже  
привыкли  
командовать  
парадом.



Итак, рассмотрим эти назойливые ИЛЛЮЗИИ...

Чем вас БЕСПОКОИТ отказ от курения?



Вы НАБЕРЕТЕ ВЕС лишь в том случае, если будете БОЛЬШЕ ЕСТЬ.  
А больше есть вы будете, если начнете ЗАМЕНЯТЬ курение едой.

А ЗАМЕНА вам понадобится, если вы не избавитесь  
от мысли о ПОТЕРЕ!

Как только ваш организм  
очистится от ГРЯЗИ,  
вы почувствуете прилив  
ЭНЕРГИИ и желание стать  
АКТИВНОЙ!

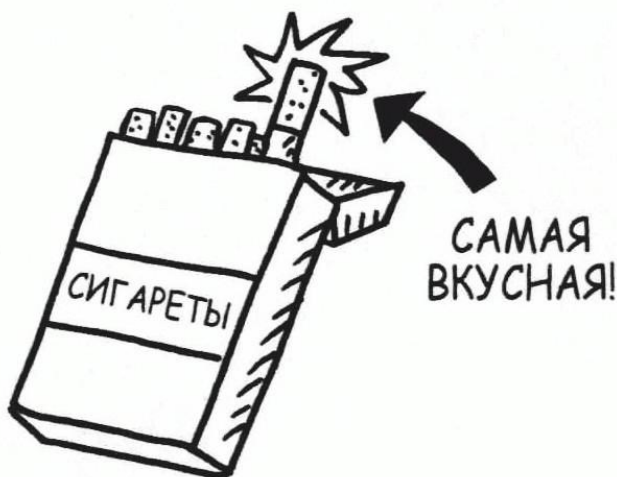


Смотри-ка!  
Сработало!

Такой ОТЛИЧНОЙ ФОРМОЙ вы сможете похвастаться впервые!



С чего вы взяли, что *ОДНА СИГАРЕТА*, ВЫКУРЕННАЯ В ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ, лучше всех остальных?



Все дело в АССОЦИАЦИИ — удовольствие от еды и послеобеденная сигарета в вашем представлении взаимосвязаны. Потому вам и кажется, что она лучше прочих.

Такие же АССОЦИИ возникают  
с другими удовольствиями, например:

с чашкой КОФЕ  
или ЧАЯ...



...алкоголем...

...общением...



...ну и САМИ ЗНАЕТЕ С ЧЕМ!

Запомните: думать, что сигарета доставляет вам УДОВОЛЬСТВИЕ, вас вынуждает **ВЗАИМОСВЯЗЬ** между **ВОСПОЛНЕНИЕМ ЗАПАСА НИКОТИНА** и одновременным **УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ** других потребностей.

Только вспомните, какими **МЕРЗКИМИ** были на вкус сигареты, когда вы начинали курить, и вы поймете, что это «удовольствие» — **ИЛЛЮЗИЯ!**



**ВКУСНОЙ** сигарета кажется лишь по одной причине: без нее вы испытываете дискомфорт и **СТРЕМИТЕСЬ** получить **ДОЗУ НИКОТИНА**.



Может быть, но ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ тут ни при чем.  
ОБЫЧНЫЙ ГОЛОД — это ЕСТЕСТВЕННЫЙ сигнал организма,  
требующего ПИЩИ.

От этого зависит ваша ЖИЗНЬ.



ТЯГА К НИКОТИНУ — ИСКУССТВЕННЫЙ СИГНАЛ ТРЕВОГИ,  
возникающий только потому, что у вас развилась  
зависимость от НАРКОТИКА.

Она ведет прямоком к СМЕРТИ.

ПИТАНИЕ — ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС,  
ОН НЕОБХОДИМ, ЧТОБЫ ВЫ БЫЛИ  
***ЖИВЫ И ЗДОРОВЫ.***

КУРЕНИЕ — ПРОТИВОЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС,  
КОТОРЫЙ ТОЛЬКО  
***УСИЛИВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ.***

ЕДА УТОЛЯЕТ ГОЛОД.

СИГАРЕТА ВЫЗЫВАЕТ ГОЛОД.

Запомните:  
ЭТОТ ГОЛОД  
**НЕСКОНЧАЕМ!**





Если так, то у вас  
не жизнь, а СПЛОШНОЕ  
БЛАЖЕНСТВО!

НЕУЖЕЛИ? Значит, вы НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС,  
НЕ СТРАДАЕТЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ И СКУКИ и можете  
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ в любой момент!



НЕКУРЯЩИЕ сталкиваются  
с такими же СТРЕССАМИ  
и жизненными ИСПЫТАНИ-  
ЯМИ, как и КУРИЛЬЩИКИ.  
Но курение УСУГУБЛЯЕТ  
СТРЕСС, а это СОВСЕМ  
НИ К ЧЕМУ!

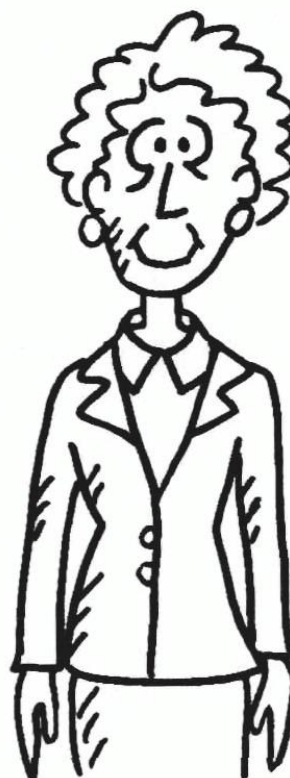


Рассмотрим подробнее возможную стрессовую ситуацию.

### СОБЕСЕДОВАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ



Вот первая кандидатка —  
НЕКУРЯЩАЯ Клавдия.



А вот  
КУРИЛЬЩИЦА Елена.

Утром в назначенный день Клавдии приходится бороться с ВОЛНЕНИЕМ перед собеседованием...



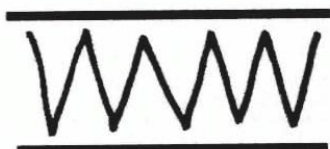
...в то время как Елена вынуждена справляться с дополнительным СТРЕССОМ...



...ее МАЛЕНЬКОЕ ЧУДОВИЩЕ жаждет ДОЗЫ НИКОТИНА...

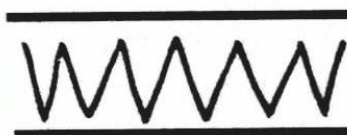
...а у Елены  
КОНЧИЛИСЬ СИГАРЕТЫ!

Клавдии достаточно перетерпеть СТРЕСС в ожидании вызова...

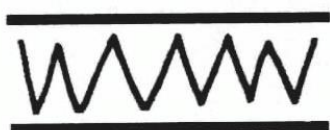


Стресс перед  
собеседованием

...а Елена испытывает СТРЕСС еще и потому,  
что КУРИТЬ нельзя!



Стресс, вызванный  
желанием курить



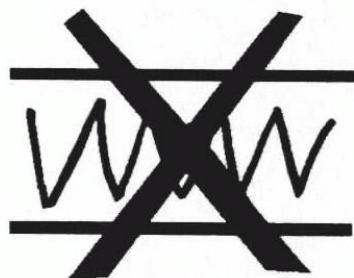
Стресс перед  
собеседованием

Наконец собеседование осталось позади — какое ОБЛЕГЧЕНИЕ...

...по крайней мере,  
для Клавдии...



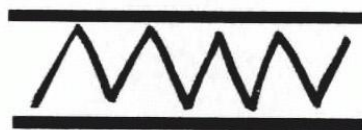
Стресс перед  
собеседованием



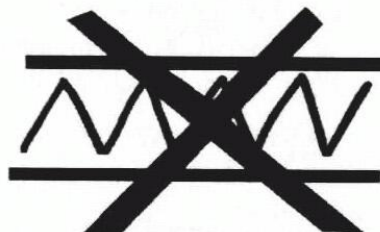
...а Елене еще предстоит  
КОРМИТЬ СВОЕ ЧУДОВИЩЕ!



Стресс, вызванный  
желанием курить



Стресс перед  
собеседованием



**СТРЕСС** курильщика объясняется **ПОСТОЯННОЙ** необходимостью  
выполнять **БЕСКОНЕЧНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** чудовища,  
**ЖАЖДУЩЕГО НИКОТИНА.**

КУРЕНИЕ **НЕ ИЗБАВЛЯЕТ** ОТ СТРЕССА —  
ОНО **СОЗДАЕТ** ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС!

Когда тяга к никотину  
возникает постоянно,  
невольно **ОТВЛЕКАЕШЬСЯ**,  
ощущаешь **СТРЕСС**  
и не можешь  
**СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ**.



Отсюда еще  
одна ИЛЛЮЗИЯ:  
курение **ПОМОГАЕТ**  
**СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ**.



Польза **КУРЕНИЯ** — только  
**ВИДИМОСТЬ**, потому что без  
сигарет вы постоянно **ОТВЛЕКАЕТЕСЬ**, думая о них. Вам только

**КАЖЕТСЯ**, что они разгоняют скуку, потому что вы ощущаете «зуд» и вам не терпится закурить, чтобы избавиться от него.



Да, никотиновая зависимость — тяжкий **ТРУД**.

А каким ПРИЯТНЫМ было начало! Помните?



Закурите сигарету прямо сейчас, сделайте шесть глубоких затяжек, а потом постарайтесь понять, что именно вам в ней НРАВИТСЯ.



Единственное «удовольствие» от курения — возможность на короткое время заглушить чувство пустоты и неуверенности, которое вызывает никотин и никотиновая абстиненция.



Распространенное заблуждение. Дело вовсе не в желании успокоиться — вы просто кормите МАЛЕНЬКОЕ ЧУДОВИЩЕ!

ЗАДУМАЙТЕСЬ ОБ ЭТОМ. Если бы вам и вправду требовалось чем-нибудь занять руки, могли бы просто вертеть сигарету.

Но вы СУЕТЕ ЕЕ В РОТ, ПРИКУРИВАЕТЕ и ЗАТЯГИВАЕТЕСЬ.  
Ну и при чем тут желание занять руки?

То же самое относится к УДОВОЛЬСТВИЮ ОТ ПОСАСЫВАНИЯ СИГАРЕТЫ. Если вы нуждаетесь в нем, могли бы просто держать сигарету во рту. Зачем же ее ПРИКУРИВАТЬ?

И тем более  
ЗАТЯГИВАТЬСЯ?





А вы ПАНИКУЕТЕ, если у вас дома кончился СЫР?  
Да, вам будет не доставать его, но отсутствие сыра вряд ли вызовет ТРЕВОГУ.

И даже если вы ОБОЖАЕТЕ сыр (или любую другую еду), разве вы носите с собой повсюду запас сыра, лишь бы избежать ПАНИКИ?



Постарайтесь УЯСНИТЬ: сигареты ВЫЗЫВАЮТ чувство паники!  
Бросьте курить, и вы избавитесь от нее НАВСЕГДА!



Сигареты — ваши ЗЛЕЙШИЕ ВРАГИ!  
Неужели вы согласились бы жить с тем, кто командует вами,  
отнимает у вас деньги и в итоге убивает вас?



И для чего предназначен этот  
РИТУАЛ? Только для того, чтобы  
ввести в организм новую  
дозу наркотика.

Вдумайтесь: вы стали бы  
выполнять те же действия,  
если бы не нуждались  
в НИКОТИНЕ?  
Это же попросту ГЛУПО!





А если телефон звонит, а у вас под рукой нет сигареты? Неужели телефон ОПАСЕН? Может, курение развязывает вам ЯЗЫК или обостряет СЛУХ?

Для вас, как для собаки Павлова, которую приучили воспринимать звонок как сигнал голода, телефонный звонок служит УСЛОВНЫМ РАЗДРАЖИТЕЛЕМ.



Дело не в телефонном ЗВОНКЕ, а в «ПРОМЫВАНИИ МОЗГОВ».



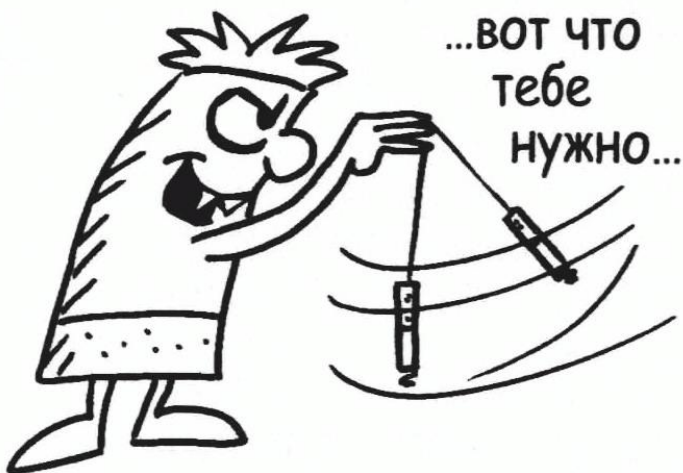
А вы, значит, решили УСКОРИТЬ этот процесс? Курение — это САМОУБИЙСТВО. Каким вы видите свое БУДУЩЕЕ?



Преждевременная смерть от курения сама по себе штука невеселая, а долгие ГОДЫ болезней от курения, ГОРЕ, БОЛЬ и МУЧЕНИЯ, вызванные ими, еще хуже.

Теперь-то вы видите, как **ОСНОВАТЕЛЬНО** вам  
«ПРОМЫЛИ МОЗГИ»?

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ  
полностью ПОДЧИНИЛА себе  
ваше мышление.



БОЛЬШОЕ ЧУДОВИЩЕ  
заставило вас забыть  
о ДОВОДАХ РАССУДКА  
и расстаться с НЕЗАВИСИ-  
МОСТЬЮ и СВОБОДОЙ.

Так кто НА САМОМ ДЕЛЕ  
распоряжается вашей жизнью?



ВЫ или ЖУТКИЕ ЧУДОВИЩА?

# **ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ**

ВСЕ ЕЩЕ сомневаетесь?



Осталось рассмотреть вопросы, имеющие значение в первую очередь для женщин. Они требуют подробного изучения, чем мы и займемся.

Несмотря на изменения в современном мире, быть женщиной нелегко. Нам приходится не только бороться за свои права, но и постоянно напоминать о правах, которые мы уже отвоевали.

По сути дела, нам стало еще труднее теперь, когда так много женщин пытаются совместить карьеру, материнство, личные отношения, заботу о здоровье и активный образ жизни.

Во многих отношениях мы вынуждены быть СУПЕРЖЕНЩИНАМИ...





Продолжая курить, в качестве ОПРАВДАНИЯ мы чаще всего выбираем СТРЕСС.

Возможно, вы уже давали торжественную клятву бросить курить...



...и даже некоторое время были верны ей...

...пока не СЛУЧИЛОСЬ то, что бросило вас в объятия старых «ДРУЗЕЙ».





Но теперь-то вы видите —  
никакие это не «ДРУЗЬЯ»!

## ВРАГ

Чтобы превратить слово «ДРУГ» в слово «ВРАГ»,  
достаточно поменять всего две буквы!

И этот мнимый «ДРУГ» нисколько не ДОРОЖИТ вами.  
Этот «ДРУГ» вас РАЗОРЯЕТ. «ДРУГ» держит вас в РАБСТВЕ.  
«ДРУГ» вас УБИВАЕТ.

А есть хоть какая-нибудь польза от этого «ДРУГА»?  
**НИКАКОЙ!**

Жизнь КАЖДОГО человека —  
это ВЗЛЕТЫ и ПАДЕНИЯ,  
ПРИБРЕТЕНИЯ и ПОТЕРИ.



Зачем вам ЛИШНЯЯ обуза? Ради чего КОРМИТЬ ВРАГА?

Кстати, что заставило вас НАЧАТЬ курить?



А ТЕПЕРЬ?..



А ТЕПЕРЬ?..



А ТЕПЕРЬ?..



И какова нынешняя ЦЕНА этим оправданиям?



Все мы порой принимаем ГЛУПЫЕ решения — такова жизнь!  
Но причины, которые когда-то побудили вас закурить,  
давно УСТАРЕЛИ.

Важно то, что будет  
ДАЛЬШЕ.





Вы прилагаете массу усилий, чтобы справиться с САМОЙ ТРУДНОЙ РАБОТОЙ В МИРЕ.

Беда в том, что КУРЕНИЕ лишь УСУГУБЛЯЕТ СТРЕСС. И будем откровенны: курение даже МЕШАЕТ вам быть хорошей матерью.

Это СТЫД...



...УГРЫЗЕНИЯ  
СОВЕСТИ...

...РАСХОДЫ...



...УПАДОК СИЛ...



...И УГРОЗА ДЛЯ ЖИЗНИ.



Вся эта лишняя страшная, НЕНУЖНАЯ ОБУЗА  
только ОСЛОЖНЯЕТ вашу работу.



Материнские обязанности гораздо приятнее выполнять,  
когда есть ЭНЕРГИЯ, ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ  
и СВОБОДА ОТ КУРЕНИЯ, правда?



Предмет неустанных забот (оправданных или не совсем)  
большинства женщин — ВНЕШНОСТЬ.

Эталоны красоты мы видим на каждом шагу,  
их буквально навязывают нам.



А теперь взгляните на себя глазами некурящих.



Так себе картинка, правда?

Если уж на то пошло, понаблюдайте за другими КУРИЛЬЩИКАМИ.  
Как по-вашему, они выглядят СЧАСТЛИВЫМИ, когда курят?

Исследования показали, что курильщики более раздражительны,  
беспокойны и склонны к депрессии, чем некурящие.



Думаете, курильщики  
ГОРДЯТСЯ тем, что от них  
несет сигаретным дымом  
или их гнетут мысли  
о курении?



Как всем известно, **ЗДОРОВАЯ КОЖА** — лучшее украшение.  
Курение — причина стремительного угасания красоты.

## ВИД СНАРУЖИ

Кислородное голодание и закупорка кровеносных сосудов  
преждевременно состарят вас:



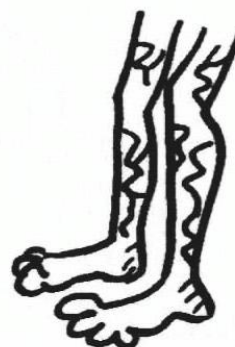
СЕРОЕ ЛИЦО



СУХАЯ КОЖА



МОРЩИНЫ И СКЛАДКИ



ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ



ПОТУХШИЙ ВЗГЛЯД



ЖЕЛТЫЕ ЗУБЫ

## ВИД ИЗНУТРИ



БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ



ПОРАЖЕНИЕ ПЕЧЕНИ



РИСК ГАНГРЕНЫ



НЕ МОГУ  
БОЛЬШЕ!

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



ВЕРОЯТНОСТЬ ИНСУЛЬТА



ЗАКУПОРКА ВЕН И АРТЕРИЙ

И ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО.

Но ведь все это вам известно, правда?



А если о ВРЕДЕ курения вы знаете,  
ПОЧЕМУ продолжаете курить?

Вспоминая причины, по которым вы когда-то начали курить, вы поймете: кроме желания БЫТЬ КАК ВСЕ, ДОБИТЬСЯ ПОПУЛЯРНОСТИ, ПОБУНТОВАТЬ, ПРОЯВИТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ, вами руководило ОЩУЩЕНИЕ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ вашего существования.

Нам ежеминутно «ПРОМЫВАЮТ МОЗГИ», убеждают, что мы нуждаемся в чудодейственных средствах, приборах, снадобьях и зельях, без которых не можем считаться полноценными людьми.



Вспомните, когда вам особенно остро хочется подымить. Обычно это случается в минуты НЕУВЕРЕННОСТИ, РАСТЕРЯННОСТИ, ОЩУЩЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ НЕПОЛНОЦЕННОСТИ.

Вас ОБМАНОМ заставили считать, что сигарета принесет облегчение, но это просто ИЛЛЮЗИЯ. Вы всего лишь пытаетесь приглушить никотиновый голод.



В то время как ваша ИСТИННАЯ цель — ВЕРНУТЬ ощущения НЕКУРЯЩЕГО человека, который не испытывает никотиновой абстиненции.

Пора ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ, ОЦЕНИТЬ СЕБЯ И ИСЦЕЛИТЬ СЕБЯ.



Всю жизнь вы ставили потребности окружающих выше собственных.



Вот контракт. От вас требуется любить, ценить, уважать, исцелять и спасать меня...



Вы СОМНЕВАЛИСЬ в себе, ПРЕНЕБРЕГАЛИ собой и самое худшее — НАДЕЯЛИСЬ, что ВАШИ ОБЯЗАННОСТИ выполнит кто-то другой.

Но вас ОЦЕНЯТ лишь в том случае, если вы сами будете ЦЕНИТЬ СЕБЯ.

...и я заслуживаю того, чтобы об меня вытирали ноги!

ПОДПИШИ ЗДЕСЬ!



НИКТО и НИЧТО  
не ПРИНУЖДАЕТ  
вас курить.



Теперь, когда вы ЗНАЕТЕ ПРАВДУ О НИКОТИНОВОЙ ЛОВУШКЕ,  
это ВАШ ВЫБОР.

КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ?



Какой поступок мог бы стать проявлением ЛЮБВИ К СЕБЕ?

ВЫ **ДОСТОЙНЫ** БЫТЬ ЗДОРОВОЙ,  
СЧАСТЛИВОЙ И СВОБОДНОЙ!

А теперь —

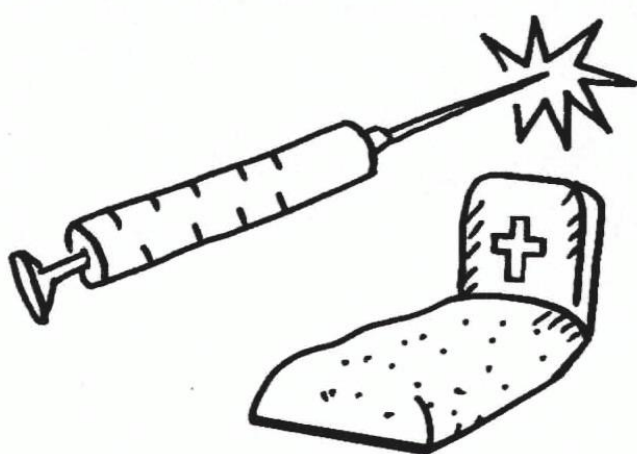
## ХОРОШИЕ НОВОСТИ.

Уже через несколько ЧАСОВ после того, как вы бросите курить, организм начнет выводить никотин.

Ваш организм — ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ САМОРЕГУЛИРУЮЩИЙСЯ механизм, который НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО приступит к УСТРАНЕНИЮ последствий курения.



Странно, что организм вообще терпит ваше курение!



Если ввести в вену никотин ВСЕГО ИЗ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ, наступит СМЕРТЬ.

Вдобавок в каждой сигарете содержатся тысячи токсичных химических веществ (в том числе крысиный яд)!

# **ПОРА ОБРАЗУМИТЬСЯ!**

КУРЕНИЕ НИКОГДА НЕ ДАСТ ВАМ ШАНС  
ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

КУРЕНИЕ = МУЧЕНИЕ

**ВЫ НИЧЕГО  
НЕ ТЕРЯЕТЕ!**

**ЗАТО ПРИОБРЕТАЕТЕ  
ВСЕ СРАЗУ!**

ТЕПЕРЬ ВЫ ЗНАЕТЕ ВСЮ ПРАВДУ.  
ТАК СКАЖИТЕ НА МИЛОСТЬ, ПОЧЕМУ ВЫ **ВСЕ ЕЩЕ** КУРИТЕ?!

ВОТ ЧТО ВАС ЖДЕТ, КОГДА ВЫ РАССТАНЕТЕСЬ С СИГАРЕТОЙ:

Вы начнете  
уважать себя.

Раньше я пре-  
зирала себя  
за курение!



Я все могу!



У вас прибавится  
уверенности  
в своих силах.

Придет конец  
вашему рабству.



А вдруг  
я заболею  
раком?



Черная тень  
страха исчезнет.

ЖИЗНЬ СТАНЕТ ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!

# **ИЗГОНЯЕМ МЕЛКОГО БЕСА**

Итак, с БОЛЬШИМ ЧУДОВИЩЕМ,  
которое «ПРОМЫВАЛО нам МОЗГИ», мы покончили.  
Теперь справиться с МАЛЕНЬКИМ ЧУДОВИЩЕМ —  
ФИЗИЧЕСКИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ НИКОТИНОВОЙ  
АБСТИНЕНЦИИ — раз плюнуть.

РАЗУМЕЕТСЯ, если мы снимем его  
с СИГАРЕТНОГО ДОВОЛЬСТВИЯ,  
несколько дней он будет  
ЖАЛОВАТЬСЯ без умолку.



Он привык добиваться  
своего — ведь раньше ему  
никогда не отвечали ОТКАЗОМ.

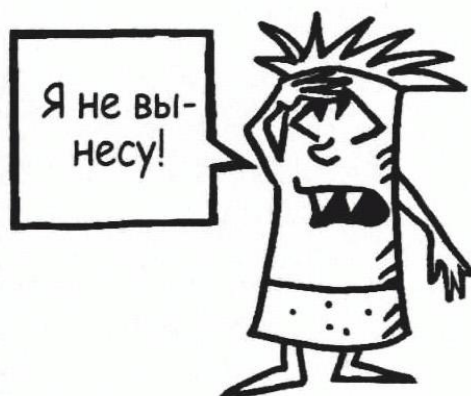


Он может даже  
закатить ИСТЕРИКУ!



Ради ДОЗЫ НИКОТИНА он пойдет на ВСЕ!

Будет ЛЬСТИТЬ...



...СТОНАТЬ...

...ПРИТВОРЯТСЯ,  
будто ЗАБОТИТСЯ о вас...



...даже УМОЛЯТЬ.

## КАКИМИ БУДУТ ВАШИ ДЕЙСТВИЯ?

Вместо того чтобы  
расценивать происхо-  
дящее как...



...воспринимайте это  
как ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ  
СИМПТОМ: он означает,  
что КОШМАРОВ больше  
не будет.

Чудовище бесится,  
потому что УМИРАЕТ!  
(Не волнуйтесь: симптомы  
абстиненции сохраняются  
не больше недели.)



Вам предстоит УМОРИТЬ  
ЧУДОВИЩЕ ГОЛОДОМ.

И что же дальше?

# ЛИКОВАТЬ!



ВСЕ **ПОЗАДИ!**

БОЛЬШЕ ВЫ НИКОГДА НЕ ВСТРЕТИТЕСЬ  
С ПРЕЖНИМИ ОПАСЕНИЯМИ,  
СОМНЕНИЯМИ И ТЕРЗАНИЯМИ.

# ВЫ ПОБЕДИЛИ!!!

# **ПОДГОТОВКА К СТАРТУ**

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Скоро к вам ВЕРНЕТСЯ СОБСТВЕННАЯ ЖИЗНЬ.

10...

Вам предстоит  
ЗАПУСК в СВЕЖИЙ  
ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ.

...9...

Вы примете  
ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ  
в своей жизни.

...8...

Вы раз и НАВСЕГДА  
вырветесь из НИКОТИНОВОЙ  
ТЮРЬМЫ.

Вас ждет

**СВОБОДА!!**



БЕСПОКОЙСТВО в такой момент — ЕСТЕСТВЕННОЕ явление.  
Вы готовитесь к совершенно новому образу жизни.  
Главное — НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не сомневаться,  
что это САМОЕ ЛУЧШЕЕ из принятых вами решений.

От вас требуется только ИСПОЛНИТЬ ЕГО.  
Это единственное, что необходимо сделать.

### **НО ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ УВЕРЕНЫ, ЧТО:**

приносите жертву;

неплохо бы припасти пачку сигарет «на всякий пожарный»;

«всего одна сигаретка» не повредит;

курение приносит вам хоть какую-то пользу;

курение можно контролировать;

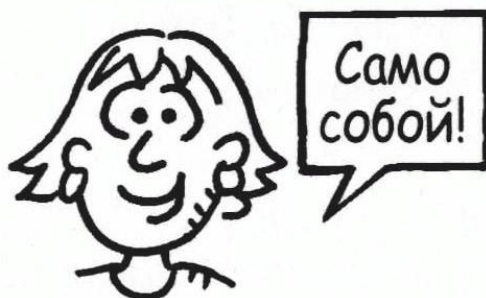
для вас продолжать курить лучше, чем бросить...

ЗНАЧИТ, ВЫ ЕЩЕ НЕ ГОТОВЫ.  
«ОСОЗНАНИЯ» НЕ ПРОИЗОШЛО.

ВЕРНИТЕСЬ В НАЧАЛО И ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ ЕЩЕ РАЗ.  
ПОДУМАЙТЕ. ЗАПИШИТЕ СВОИ МЫСЛИ.

**НЕ УПУСТИТЕ ШАНС  
ВЫРВАТЬСЯ НА СВОБОДУ!**

**ГОТОВЫ?**



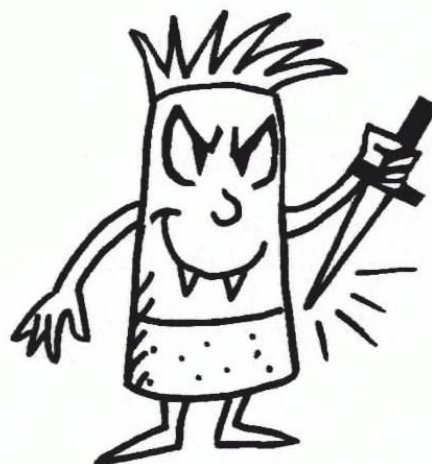
**ОТЛИЧНО!**

Вот последние инструкции перед СТАРТОМ:

**БУДЬТЕ ГОТОВЫ**  
**К ВЫХОДКАМ МАЛЕНЬКОГО**  
**ЧУДОВИЩА**

...7...

НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ ЭТУ МЕЛЮЗГУ! Маленькое чудовище вам не ДРУГ! Долгие годы оно лишало вас покоя, жизненных сил и хорошего самочувствия и теперь не успокоится, пока не УБЬЕТ вас или пока вы не УБЬЕТЕ его.



**НИКОГДА ВПРЕДЬ НЕ РАСПАХИВАЙТЕ  
ПЕРЕД НИМ ДВЕРЬ!**

...6...

ВОСПРИНИМАЙТЕ  
ПРЕДСТОЯЩИЙ ОТКАЗ  
ОТ КУРЕНИЯ С РАДОСТЬЮ.



Обратите внимание на свое отношение к этому событию. Ведь это ЗДОРОВО! Зачем же РАССТРАИВАТЬСЯ? НИЧЕГО ПЛОХОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ! РАДУЙТЕСЬ!

## НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ОБЩЕСТВА КУРИЛЬЩИКОВ И СИТУАЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ.

...5...

Бывайте в компаниях,  
радуйтесь общению, даже  
если вас окружают куриль-  
щики. Поймите, что ЛИШАЮТ  
СЕБЯ РАДОСТИ они, а не вы!



...4...



## НЕ ЗАВИДУЙТЕ КУРИЛЬЩИКАМ

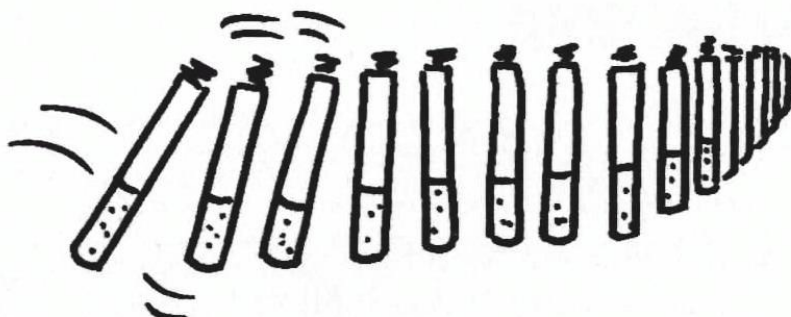
Зачем завидовать тем,  
кто до сих пор томится  
в тюрьме? Знаете что?

Ведь это они  
завидуют ВАМ!

ПОМНИТЕ: «ВСЕГО  
ОДНОЙ» СИГАРЕТКИ  
ПРОСТО НЕ БЫВАЕТ

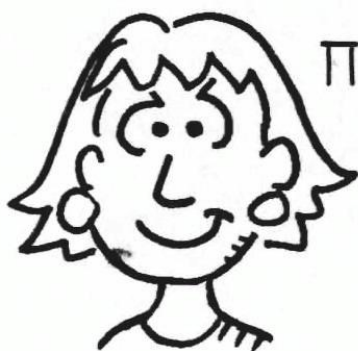
...3...

Закурив «всего одну»  
сигаретку, вы рискуете  
захотеть вторую, тре-  
тью и так далее...



**СТОИТ ЛИШЬ РАЗ НАКОРМИТЬ ЧУДОВИЩЕ —  
И ВАМ НИКОГДА НЕ ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ТЯГИ К НИКОТИНУ!**

...2...



Пора!

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ  
ВЫХОД НА СВОБОДУ**

Вы некурящий человек —  
с той самой МИНУТЫ,  
когда перестали кормить  
чудовище.

**ЧТОБЫ СТАТЬ НЕКУРЯЩИМ, ПРОСТО  
НЕ ЗАКУРИВАЙТЕ ОЧЕРЕДНУЮ СИГАРЕТУ!**

**НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, ЕСЛИ  
ПО-ПРЕЖНЕМУ БУДЕТЕ  
ИНОГДА ДУМАТЬ  
О КУРЕНИИ**

Вы уже не курите, но скорее всего, будете ДУМАТЬ о курении — ведь еще совсем недавно оно занимало важное место в вашей жизни.

Но теперь вы относитесь к нему ИНАЧЕ.



**ВОТ КАК СЛЕДУЕТ ДУМАТЬ О КУРЕНИИ:**



Итак, вы готовы?

**ТОГДА ПОЕХАЛИ!**

**СТАРТ!**

# **ТОРЖЕСТВЕННАЯ ЦЕРЕМОНИЯ**

Наконец-то!

Сейчас вы выкурите  
**СВОЮ ПОСЛЕДНЮЮ СИГАРЕТУ!**

Для этого мы устроим маленькую,  
но торжественную ЦЕРЕМОНИЮ...

А без церемо-  
ний никак не-  
льзя? Я боль-  
ше не хочу  
курить!



Церемония укрепит ваше решение.

БОЛЬШЕ Я НИКОГДА  
И НИ ЗА ЧТО  
НЕ БУДУ КУРИТЬ!



Если еще недавно вы курили, а теперь утратили всякое желание глотать дым, вот возможность доказать это самой себе. Если вы не курите уже несколько дней, воспользуйтесь случаем, чтобы подтвердить свое решение больше НИКОГДА не курить.

ЗАКУРИТЕ последнюю сигарету.



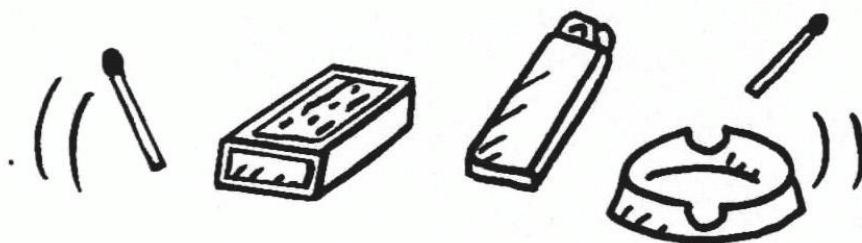
Обратите внимание, какая она МЕРЗКАЯ,  
как ОТВРАТИТЕЛЬНО пахнет, какой страшный ВРЕД  
наносит вашему драгоценному организму.



Теперь загасите сигарету  
С ЧУВСТВОМ НЕПОДДЕЛЬНОЙ РАДОСТИ!



Соберите все до единого ПРЕДМЕТЫ,  
имеющие отношение к КУРЕНИЮ,  
и торжественно выбросьте их!



Может, вы даже захотите пуститься в пляс!

Не стесняйтесь!



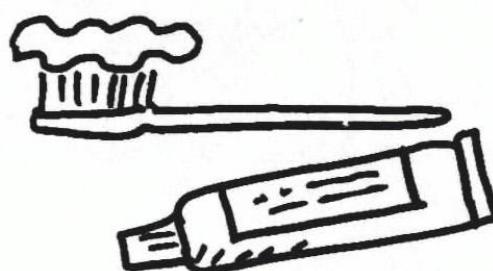
СБРОСЬТЕ ПРОКУРЕННУЮ ОДЕЖДУ



ПРИМИТЕ  
ПРИЯТНУЮ ВАННУ



ВЫМОЙТЕ ГОЛОВУ



ПОЧИСТИТЕ ЗУБЫ

НАСЛАДИТЕСЬ ОЩУЩЕНИЕМ ЧИСТОТЫ,  
СВЕЖЕСТИ И СВОБОДЫ!

**ИТАК — СТАРТ**  
В НОВУЮ ЖИЗНЬ...



**...ЖИЗНЬ**  
**СУПЕРЖЕНЩИНЫ!**

## **РАССКАЖИТЕ НАМ О ТОМ, ЧТО ВЫ БРОСИЛИ КУРИТЬ!**

Оставьте комментарий на сайте [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com),  
отправьте письмо по адресу: [yippee@allencarr.com](mailto:yippee@allencarr.com)  
или напишите по адресу головного офиса организации,  
указанному ниже (см. список клиник Аллена Карра).

## ОБ АВТОРЕ

В 1983 году, после бесчисленных попыток победить никотиновую зависимость, Аллен Карр сделал открытие, которого с нетерпением ждал весь мир, — он изобрел «Легкий способ бросить курить». Отказавшись от успешной карьеры бухгалтера, Аллен Карр решил помочь всем курильщикам, создал феноменальную методику и организовал целую сеть медицинских учреждений (70 клиник в 30 странах мира). Книга «Легкий способ бросить курить» стала мировым бестселлером, она была издана более чем на 20 языках, а общий тираж составил 10 млн экземпляров. Следом за ней вышли книги «Единственный способ бросить курить навсегда», «Как помочь нашим детям бросить курить», «Легкий способ бросить курить для женщин», а также видео-, аудио- и мультимедийные версии «Легкого способа».



Успех «Легкого способа» побудил обращаться к Аллену Карру за помощью и людей с проблемами другого рода. Так появились его книги «Легкий способ сбросить вес», «Легкий способ наслаждаться авиаперелетами», «Легкий способ бросить пить».

В 1998 году Аллена Карра пригласили выступить с докладом в Пекине на X Всемирной конференции по проблемам влияния табакокурения на здоровье. Не все выдающиеся медики удостоивались такой высокой чести.

Летом 2006 года у Аллена Карра диагностировали неоперабельный рак легких. Возникло предположение, что могли сыграть свою роль годы работы Карра в своей клинике, когда он проводил терапевтические сеансы. Аллен говорил: «Если учесть, что по самым скромным оценкам я вылечил как минимум 10 миллионов курильщиков, то я не жалею о потерянном здоровье». Незадолго до смерти он заметил: «С тех пор как я выкурил свою последнюю сигарету 23 года назад, я был самым счастливым человеком на свете». По праву признанный во всем мире ведущим экспертом по преодолению никотиновой зависимости, Аллен Карр умер 29 ноября 2006 года в возрасте 72 лет.

## КЛИНИКИ АЛЛЕНА КАРРА

Далее приводится список всех клиник Аллена Карра «Бросаем курить» (Allen Carr Stop Smoking Clinics), в которых отмечается 90% случаев успешного излечения, подкрепляемых гарантией возврата денег.

В некоторых клиниках занимаются также проблемами алкоголизма и избыточного веса. За подробностями обращайтесь в ближайшую к вам клинику.

Аллен Карр гарантирует, что в его клиниках вы легко бросите курить, или вам вернут деньги.

### ALLEN CARR'S EASYWAY — ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС

#### Лондон

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH ENGLAND

Тел.: +44 (0) 208 9447761

E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Международный пресс-центр

Тел.: +44 (0) 7970 88 44 52

E-mail: [jd@statacom.net](mailto:jd@statacom.net)

Английская горячая линия «Бросайте курить»:

Тел.: 0906 604 0220 (тариф: 60 пенсов/мин.)

Бесплатная телефонная линия: 0800 389 2115

### АВСТРАЛИЯ

#### Виктория, Тасмания

Бесплатная телефонная линия:

03 9894 8866 или 1300 790 565

Лечащий врач: Гейл Моррис

E-mail: [info@allencarr.com.au](mailto:info@allencarr.com.au)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Тел./факс: 1300 785180

Лечащий врач: Натали Клэйс

E-mail: [nsw@allencarr.com.au](mailto:nsw@allencarr.com.au)

Сайт: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### Южный Квинсленд

P. O. Box 174, Annerley, QLD 4103

Тел.: 1300 855 806

Факс: 07 3892 4223

Лечащий врач: Джонатан Уиллс

#### Сидней, Новый Южный Уэльс

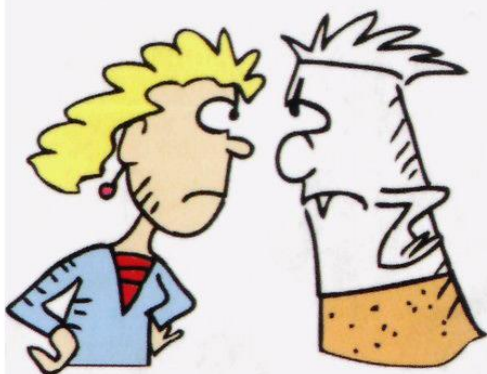
P. O. Box 309, Balmain, NSW 2041

*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.



Бизнес, психология кат. 15  
Легкий способ бросить курить  
для женщин в картинках

70000111803 247,0 р

[www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)  
**ДОБРАЯ КНИГА**



книги для высокоэффективной жизни™