

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

АЛЛЕН КАРР
**ЛЕГКИЙ СПОСОБ
БРОСИТЬ КУРИТЬ**



MYBOOK

Алёна Черных
Краткое содержание «Легкий
способ бросить курить»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203851

Легкий способ бросить курить:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Легкий способ бросить курить». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

«Легкий способ бросить курить» – популярнейший бестселлер, самая известная книга об отказе от курения и одно из самых продаваемых нехудожественных произведений в мире. Ее автор – обычный американский бухгалтер средних лет Аллен Карр, который был заядлым курильщиком. Он перепробовал множество разных способов отказаться от своего пристрастия, но ничего не помогло.

Карр придумал свой метод, который оказался таким простым и действенным, что помог ему навсегда бросить курить. С тех пор Аллен помогает другим людям: пишет книги, проводит консультации, открывает клиники под названием «Легкий путь». Метод Аллена Карра эффективен для 90% курильщиков.

Суть метода состоит в том, что нужно осознать никотиновую зависимость и избавиться от множества стереотипов, связанных с курением. Когда вы понимаете, на чем основано желание курить, вы можете легко от него отказаться. Главное – понять точку зрения автора и четко следовать его рекомендациям.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Легкий способ бросить курить»

Содержание

Вступление	5
Легкий способ	7
Почему трудно бросить курить?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Легкий способ бросить курить

Вступление

В 1983 году Аллен Карр был 49-летним бухгалтером, страдающим от сильной никотиновой зависимости. Он безуспешно пытался бросить курить, используя всевозможные методы, пока не открыл свой собственный «легкий способ». Эта методика помогла ему затушить последнюю сигарету и объявить всем, что теперь он некурящий человек.

Открытие легкого способа бросить курить изменило жизнь Карра. Он оставил нелюбимую работу, стал консультировать, писать книги, выступать на телевидении, рассказывая о своем методе. Легкий способ Аллена Карра оказался необычайно эффективным: 90% читателей этой книги окончательно бросили курить. Тогда автор открыл сеть клиник «Легкий путь» с филиалами по всему миру, которые действуют до сих пор и помогают людям избавиться от пагубной привычки.

Метод Аллена Карра состоит из двух шагов: осознать, что курение – это наркотическая зависимость, и избавиться от

навязанных обществом стереотипов, связанных с никотином. Когда человек анализирует свое пристрастие к курению, он понимает, что сигарета не дает ровно ничего. Вместо этого она многое отнимает: деньги, здоровье, уверенность в себе, спокойствие, хорошие отношения с другими людьми.

«Легкий способ» Аллена Карра действительно очень прост, но нужно соблюдать несколько правил, чтобы навсегда бросить курить. Не спешите: важно дочитать книгу до конца перед тем, как затушить последнюю сигарету. Следуйте всем рекомендациям без исключения. Если вы отступите от советов, это может привести к неудаче или рецидиву.

Легкий способ

«Легкий способ» Аллена Карра подходит всем людям. Он не поможет только в двух случаях:

1. Вы не можете четко выполнять рекомендации автора. Аллен Карр дает строгие и категоричные указания, которым нужно обязательно следовать, если вы хотите бросить курить. Например, нельзя использовать заменители никотина или сокращать количество сигарет. Некоторые бывшие курильщики заявляют, что им помогли эти способы. Автор же утверждает, что они бросили курить не благодаря таким уловкам, а несмотря на них.

2. Вы не согласны с точкой зрения автора, что курение не привычка, а никотиновая наркотическая зависимость, которая сопровождается «промыванием мозгов». Если вам сложно принять этот аргумент, задумайтесь: почему от других привычек отказаться довольно легко, а от пристрастия к противным на вкус, дорогим и вредным для здоровья сигаретам так сложно избавиться?

Настоящая проблема не проблема бросания курить. Каждый раз, когда вы тушите сигарету, вы бросаете курить. В какой-то день вы можете привести убедительные доводы и сказать: «Я больше не хочу курить». Такие доводы есть у каждого курильщика в любой день его жизни, и они намного весомее, чем

вы можете себе представить. Настоящая проблема заключается в том, что на второй, десятый или десяти тысячный день, в момент слабости, триумфа или просто в состоянии опьянения вы закуриваете одну сигаретку, а поскольку курение – наркотическая зависимость, вы хотите закурить другую, потом еще одну и внезапно снова становитесь курильщиком.

Почему трудно бросить курить?

Люди, которые выкуривают по пачке сигарет в день, тратят около 70 тысяч долларов за всю жизнь на курение. На эти деньги курильщик не только ничего не приобретает, но и многое теряет. Он регулярно наполняет свои легкие опасными канцерогенными смолами и отравляет кровеносные сосуды. Каждая мышца и каждый орган тела курящего человека ежедневно испытывают кислородное голодание, становясь все более слабыми и больными. Разрушаются зубы, дыхание становится зловонным, а одежда насквозь пропитывается запахом табака.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.