



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Аллен Карр

Легкий способ бросить курить



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Легкий способ бросить
курить. Аллен Карр**

**Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55704561*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Аллена Карра «Легкий способ бросить курить». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Книга Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» основана на уникальном методе, который автор испробовал на себе. Первая сигарета отвратительна на вкус, поэтому разум обманывает человека: «Я не получаю никакого удовольствия, значит смогу бросить, когда захочу». Так захлопывается ловушка никотиновой зависимости, которую тщательно готовит для нас табачная индустрия вместе с общественным мнением. Курильщик считает, что сигарета помогает расслабиться,

снять стресс, но она только отнимает здоровье и деньги, ничего не давая взамен. Доза никотина действует быстрее инъекции героина. 20 затяжек – 20 доз наркотика. Автор развенчивает страхи, описывает типы курильщиков и все этапы освобождения. Миллионы людей, внимательно ознакомившись с рекомендациями книги, избавились от вредной зависимости.

Зачем читать

- Убедиться, что бросить курить – это легко.
- Понять, что курение – это вид наркомании: привычка легко развивается, но зато легко излечивается.
- Перебороть иллюзию подлинного удовольствия от сигареты.

Об авторе

Аллен Карр – английский борец с курением, основатель сети клиник «Легкий способ». Он сам начал курить в 18 лет, во время службы в армии, и около 30 лет выкуривал по 100 сигарет в день. Выработал уникальный метод борьбы с курением. Его усилиями организованы клиники, в которых 90 % людей бросают вредные привычки на 3 месяца, и 51 % – на целый год. В 2006 году, узнав, что заболел раком легких, Карр заявил: «Учитывая, что я вылечил 10 миллионов курильщиков, это цена, которую я готов заплатить».

Содержание

Вступление	6
1. Почему люди курят?	8
1.1. Почему люди начинают и продолжают курить	8
1.2. Никотиновая зависимость	10
1.3. «Промывание мозгов»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Краткое содержание книги: Легкий способ бросить курить. Аллен Карр

Оригинальное название:
Easy way to stop smoking

Автор:
Аллен Карр

Тема:
Здоровый образ жизни

Правовую поддержку обеспечивает юридическая
фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Вступление

В 1983 году сорокадевятилетний бухгалтер Аллен Карр, совершенно измученный непрерывным курением и бесконечными попытками покончить с этой ужасной привычкой, открыл для себя «легкий способ» бросить курить. Затушив последнюю сигарету, он заявил окружающим, что с этого момента является некурящим.

Благодаря невероятному открытию, жизнь Аллена Карра полностью изменилась. Бросив нелюбимую работу, он начал помогать людям: писал книги, выступал на телевидении, активно консультировал. Метод оказался настолько эффективным (количество окончательно бросивших курить составляет около 95 %), что Карр открыл сеть клиник «Легкий путь» по всему миру.

Суть метода в том, что, прежде всего, **необходимо осознать, что курение – это разновидность наркотической зависимости, и избавиться от стереотипов**, которые заложены в нас с детства. На самом деле, сигарета не дает человеку абсолютно ничего, отнимая при этом многое: здоровье, деньги, спокойствие, уверенность в себе и нормальные отношения.

Несмотря на то, что способ Аллена Карра на самом деле очень простой, нужно внимательно дочитать книгу до конца, прежде чем что-либо предпринимать. Автор предостерегает:

не следует торопиться и пренебрегать ни единой рекомендацией. В противном случае, вас ждут разочарования, неудачи и рецидивы.

1. Почему люди курят?

1.1. Почему люди начинают и продолжают курить

Были времена, когда более 60 % населения нашей планеты составляли курильщики. При этом всем известно, что курение – пустая трата времени, денег и здоровья. Курильщик, покупающий ежедневно пачку сигарет, тратит за жизнь около 70 000 долларов. Эти деньги не просто выбрасываются, а систематически наполняют легкие курильщика канцерогенными смолами, постепенно засоряя и отравляя кровеносные сосуды. Ежедневно курильщик заставляет испытывать кислородное голодание каждую мышцу и каждый орган своего тела, от чего они становятся все более и более вялыми. Курильщики приговаривают себя к отвратительному зловонному дыханию, потемневшим зубам, прожженной и пропахшей табаком одежде.

Курение – самая коварная ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. Тысячи курящих взрослых предупреждают подрастающее поколение, что курение – отвратительная привычка, разрушающая организм и обходящаяся очень дорого, но почему-то никто не может

поверить в то, что курильщики не получают удовольствие от этого процесса. Один из курьезных аспектов курения заключается в том, что необходимо очень постараться, чтобы пристраститься к нему. Ловушка захлопывается не оттого, что вкус сигарет восхитителен, а потому, что он отвратителен. Если бы вкус первой сигареты был приятен, люди как разумные существа поняли бы, почему половина взрослого населения систематически платит за то, что травит самих себя. Но поскольку первая сигарета отвратительна, разум вполне спокоен: мы-то никогда не пристрастимся к этому, так как не получаем от сигарет никакого удовольствия, а значит, сможем бросить, когда захотим.

Юноши обычно начинают курить, потому что хотят выглядеть «круто», а девушки стремятся казаться современными и искушенными.

Итак, мы все начинаем курить по глупости, обычно под давлением окружения или на дружеских вечеринках, но почему мы продолжаем курить? Ни один постоянный курильщик не знает, почему он курит. Если бы ему была известна истинная причина, он бы смог противостоять этому злу.

На самом деле, **причина того, что люди продолжают курить, заключается в сочетании никотиновой зависимости и «промывании мозгов».**

1.2. Никотиновая зависимость

Прежде всего, необходимо осознать, что **курение – не развлечение, не вредная привычка, а форма наркомании.**

Никотин – бесцветное маслянистое вещество, содержащееся в табаке и вызывающее у курильщика зависимость. Этот наркотик вызывает самое быстрое привыкание из всех известных человечеству веществ: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета. Доза никотина, которая через легкие попадает в организм, действует на мозг намного быстрее, чем доза героина, вводимая внутривенно. Делая двадцать затяжек, человек получает двадцать доз наркотика. Однако уровень содержания никотина в крови быстро падает: вдвое через 30 минут и еще на четверть через час. Вывод никотина из организма начинается сразу после того, как сигарета выкурена, и курильщик начинает испытывать дискомфорт. Неудивительно, что в стрессовых ситуациях никотинозависимые люди курят одну сигарету за другой. На самом деле, эти муки не физические, а психологические: курильщик чувствует, что без сигареты лишается удовольствия или опоры.

Никотин – наркотик, притупляющий вкусовые рецепторы и обоняние. Самая страшная сторона курения состоит даже не в том, что оно наносит ущерб здоровью и бьет по кар-

ману, а в том, что оно деформирует психику. Вы начинаете изыскивать любые правдоподобные оправдания тому, что продолжаете курить.

Никотин – не только наркотическое вещество, но и сильнодействующий яд, который входит в состав инсектицидов. Доза никотина, которая содержится в сигарете, способна убить человека, если ввести ее внутривенно.

К счастью, никотин – наркотик, от которого легко отказаться, но для избавления от никотинового рабства человек должен признать, что стал зависим.

Курильщик приучает собственный мозг не обращать внимания на отвратительный вкус и запах табака, ради того чтобы получить «дозу». Спросите курильщика, считающего, что ему нравится вкус и запах определенных сигарет, будет ли он курить, если любимые сигареты исчезнут из продажи, а останутся лишь отвратительные на вкус дешевые сигареты. Можете не сомневаться, ответ будет утвердительным. Курильщиков не останавливают даже простуда, бронхит и пневмония, когда организм категорически не желает принимать дозу яда.

1.3. «Промывание мозгов»

На самом деле **бросать курить радостно и приятно, но сначала необходимо избавиться от «промывания мозгов»**. С самого раннего детства на наше подсознание ежедневно обрушивается поток информации о том, что сигареты расслабляют, придают уверенности и мужественности. Вспомните, в скольких фильмах последней просьбой человека, приговоренного к смерти, была «последняя сигарета»!

Нам внушают, что вводить в вену героин – это аморально и смертельно опасно. Однако если верить статистике, героин убивает 100 британцев в год, в то время как от последствий курения ежегодно умирают 120 000 жителей Великобритании.

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.