

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

## *легкий способ жить без похмелья*



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр

**Легкий способ жить без похмелья**

«Добрая книга»

2005

## **Карр А.**

Легкий способ жить без похмелья / А. Карр — «Добрая книга», 2005 — («Легкий способ» Аллена Карра)

В книге «Легкий способ жить без похмелья» Аллен Карр успешно применяет разработанную им методику для избавления от алкогольной зависимости. Автор развенчивает мифы массового сознания, связанные с употреблением спиртных напитков, устраняет психологические причины пьянства и помогает выбраться из алкогольной ловушки. Эта небольшая книжка поможет вам научиться переживать стрессы и наслаждаться застольями, не прибегая к алкогольному допингу. Она будет полезна всем: и тем, кто хочет контролировать потребление алкоголя, и тем, кто намерен полностью отказаться от спиртных напитков.

© Карр А., 2005

© Добрая книга, 2005

## Содержание

Посвящение	6
Введение	7
Алкоголь повсюду	8
К какому типу любителей спиртного вы себя относите?	9
Вот первые четыре рекомендации	10
Возможно, в шифре нарушен порядок цифр?	11
Взгляните на проблему по-новому	12
Алкоголь – это диуретик	13
Алкоголь никогда не утоляет жажду и не бывает приятен на вкус	14
Алкоголь – это яд	15
Чем больше алкоголя содержит напиток, тем тяжелее его проглотить	16
Вкус алкоголя не объясняет, почему мы продолжаем пить	17
Алкоголь – это наркотик	18
«Это просто пьяные разговоры»	19
Избавление от застенчивости	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Аллен Карр**

## **Легкий способ жить без похмелья**

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2005

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. Издательство  
«Добрая книга», 2007

## **Посвящение**

С огромным удовольствием посвящаю эту книгу Криспину Хэю.

Крис – не только мой близкий друг и коллега, он также ведущий исследователь «Легкого способа» по преодолению алкогольной зависимости.

Без его аналитических заключений и экспертиз эта книга не появилась бы.

## **Введение**

В 1983 году я сделал важное открытие, о котором мечтает каждый курильщик, – я нашел «Легкий способ» бросить курить. Оставив свою прежнюю работу, я посвятил себя борьбе с курением. В настоящее время я признан ведущим мировым экспертом по проблеме табакокурения. Моя книга «Легкий способ бросить курить» разошлась тиражом свыше пяти миллионов экземпляров, растет сеть моих клиник.

Но моя методика эффективна не только для курильщиков, она также может помочь избавиться от любых видов зависимости: переедания, наркомании и даже страха авиаперелетов.

По иронии судьбы я сам многие годы был заядлым курильщиком.

Я нашел решение этой проблемы для себя и с искренней радостью готов поделиться им с вами.

## Алкоголь повсюду

Его потребляют 90 % взрослого населения Великобритании. Мало кто из пьющих предполагает, что является алкоголиком. Средства массовой информации бездумно используют вводящее в заблуждение выражение: «Алкоголь и наркотики». Правильнее было бы сказать: «Алкоголь и другие наркотические вещества» или просто «наркотические вещества», так как алкоголь *относится* к наркотикам.

Наше общество отрицательно относится к употреблению наркотиков. Но с алкоголем дело обстоит иначе. Нередко спрашивают: почему вы *не пьете*? Непьющих в нашем обществе считают чужаками.



## **К какому типу любителей спиртного вы себя относите?**

Возможно, вы не злоупотребляете спиртным, просто у вас изредка бывает похмелье. Вероятно, вы подозреваете, что у вас есть проблемы с алкоголем или даже прекрасно понимаете, что являетесь алкоголиком. К какому бы типу вы ни принадлежали, у вас наверняка была причина взять в руки эту книгу.

Хотите ли вы контролировать потребление алкоголя или собираетесь отказаться от него полностью, вы справитесь с этим, если будете следовать шести простым рекомендациям.

Может быть, мое предложение звучит экстравагантно, но вам определенно стоит попробовать. Если я окажусь не прав, то вам это обойдется не дороже пары порций выпивки и нескольких часов, которые вы потратили бы на ту же выпивку. Если же я окажусь прав, то ваши проблемы с алкоголем закончатся навсегда.

## **Вот первые четыре рекомендации**

1. Выполняйте все рекомендации.
2. Читайте эту книгу только на трезвую голову.
3. Читайте книгу по порядку, от начала до конца.
4. Не бросайте пить и не сокращайте потребление алкоголя, пока не прочитаете всю книгу.

Подумайте о решении вашей проблемы как о бесценном сокровище, закрытом в сейфе. Вот шифр, который откроет сейф:

**293658**

Хватит ли вам решимости достать это сокровище?

## **Возможно, в шифре нарушен порядок цифр?**

Выше я указал цифры, но не уточнил, в каком порядке их нужно расположить.

Комбинация, которая откроет сейф, – 265839; это те же цифры, но в другой последовательности.

Представьте, что каждая рекомендация соответствует одной из этих цифр. Проигнорируйте хотя бы одну или исключите ее из последовательности, и сейф не откроется. Например, если вы попытаетесь сократить потребление алкоголя или бросить пить, не дочитав книгу, то ощутите, что лишились чего-то важного, и, скорее всего, не достигнете успеха.

## **Взгляните на проблему по-новому**

Вероятно, вы исходили из того, что шифр указан правильно. Но мы не знаем этого наверняка.

Вот две оставшиеся рекомендации.

5. Задумайтесь о своем отношении к алкоголю.

6. Будьте позитивно настроены.

Пессимист видит бутылку наполовину пустой, тогда как оптимист – наполовину полной. Это две точки зрения на один и тот же предмет. Оптимист всегда старается увидеть позитивную сторону явления, вы тоже можете выбрать такой способ восприятия. Вы ничего не потеряете, но многое сможете приобрести.

Главный вопрос заключается в том, что же все-таки находится в этой бутылке? Что же такое алкоголь?

## **Алкоголь – это диуретик**

Диуретик – это мочегонное средство, напиток, вызывающий жажду. Вот почему после выпивки вы просыпаетесь в три часа ночи с пересохшим ртом и на уме у вас только одно – вода! Если бы алкоголь утолял жажду, то вам едва ли хотелось бы пить после спиртного. Тот факт, что некоторые люди могут выпить до восьми литров пива, доказывает, что алкоголь вызывает жажду: вы не сможете выпить восемь литров воды, даже если вы попытаетесь это сделать.

## **Алкоголь никогда не утоляет жажду и не бывает приятен на вкус**

Если алкогольный напиток временно утоляет жажду, то этому способствует вода, которая входит в состав напитка.

В соответствии с этим же принципом если алкогольный напиток хорош на вкус, то это достоинство не самого алкоголя, а либо остатки неперебродившего сока, либо фруктовые добавки, либо сахар, входящие в состав напитка.

Нам бы не понадобилось делать пилюли сладкими, если бы они сами по себе были хороши на вкус.

## **Алкоголь – это яд**

Спиртное производится на основе брожения фруктов или другого растительного сырья. Поэтому я нахожу абсурдным, когда производители описывают свой продукт как «играющий». Они же говорят о сильнодействующем яде! 250 граммов чистого алкоголя могут убить вас! Вы не задумывались о том, почему алкоголь вызывает у людей рвоту? Рвотный рефлекс не слишком приятен, но не блокируйте его: он спасает вам жизнь.

## **Чем больше алкоголя содержит напиток, тем тяжелее его проглотить**

Вот почему вы можете жадно пить пиво, но отнюдь не виски.

Я допускаю, что, если вы настойчивы, вы начнете наслаждаться даже вкусом чистого виски. Хотя если вы такой же человек, как я, то, вероятно, помните собственную гримасу, когда впервые пробовали крепкий напиток. Через несколько лет я бросил пить, когда это стало непопулярным. Но вкус алкоголя *сам по себе* не изменился. Изменилось мое восприятие вкуса.



## **Вкус алкоголя не объясняет, почему мы продолжаем пить**

Я люблю бананы, но если бы я объелся ими и проснулся на следующее утро с головной болью и внезапными приступами тошноты, то не стал бы повторять свой опыт на следующий день. Если бы бананы причинили мне половину тех неприятностей, которые доставил алкоголь, я бы никогда не прикоснулся к ним!

Алкоголь, по-видимому, стал причиной некоторых ваших проблем, иначе вы не начали бы читать эту книгу. Вы действительно уверены, что ввергли себя в пучину многих бед только из-за его вкуса?

Не думаете ли вы, что эти явления происходят из-за того, что алкоголь является наркотиком, и нужно решить, как с ним бороться?

## **Алкоголь – это наркотик**

Алкоголь является обезболивающим и успокаивающим средством, вызывает ощущение эйфории.

Мой словарь дает опьянению такое определение – «состояние потери самоконтроля». Действительно, алкоголь влияет на весь организм, включая самоконтроль.

Большинство нормальных людей имеют, образно говоря, некий контрольно-пропускной пункт между мозгом и языком, который оберегает их от неприятностей. Алкоголь затрудняет работу пункта и блокирует действие сдерживающих факторов. Это и есть самое худшее в пьянстве. Именно это заставляет алкоголиков проявлять ложную привязанность в отношении посторонних людей в пабе, а придя домой, устраивать скандалы тем, кто их любит.

## **«Это просто пьяные разговоры»**

Многие люди рассматривают алкоголь как способ расслабиться в компании. Они считают, что нет ничего плохого в том, чтобы выпить несколько бокалов с целью стать общительнее в компании. Но ведь алкоголь меняет вас, и даже если вы считаете себя очаровательным, это не означает, что все именно так и обстоит.

Прислушайтесь к разговору пьяных. Но прислушайтесь, будучи трезвым. Вы поймете, каким «интересным» собеседником становитесь, когда пьянеете.

## **Избавление от застенчивости**

Если я когда-нибудь почувствую скованность, то попытаюсь забыть о своей застенчивости и помогу другим людям преодолеть ее. Как это сделать? Задайте вопрос о работе или детях. Любой подумает, что вы отличный собеседник, даже если больше вы почти ничего не скажете! И никакого похмелья!

## **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.