

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

*легкий  
способ  
добиться  
успеха*



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**<sup>®</sup>

# Аллен Карр

# Легкий способ добиться успеха

## Серия «Allen Carr's Easyway»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8660598](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8660598)

Аллен Карр. Легкий способ добиться успеха: Добрая книга; Москва;  
2014

ISBN 978-5-98124-329-5

Оригинал: AllenCarr, "Easy Way to Be Successful"

### Аннотация

Аллен Карр, автор бестселлера «Легкий способ бросить курить», успешно применял созданную им методику для решения различных психологических проблем – от избавления от алкогольной зависимости до снижения веса.

«Легкий способ добиться успеха» поможет читателям раскрыть собственный потенциал в любой сфере деятельности и приблизит вас к осуществлению поставленных целей. «Легкий способ» не требует от вас ни самопожертвования, ни титанических усилий воли. Все, что вам нужно для достижения успеха, – это восприимчивый ум и здравый смысл. Освободите сознание от стереотипов, сформулируйте истинные критерии личного успеха и вы сможете преуспеть в любой сфере – и в бизнесе, и в личной жизни, – даже если вам лень вставать с постели по утрам.

# Содержание

Аллен Карр	5
Введение	6
Что такое успех?	8
Что значит достичь успеха?	9
Успех как бренд	10
«Промывание мозгов» – 1	11
«Промывание мозгов» – 2	12
Опасная иллюзия	13
Богатство и успех	14
Тайна успеха	15
Рецепт успеха	16
Цель не оправдывает средства!	17
Внешний блеск успеха	18
Невежество	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Аллен Карр**

## **Легкий способ**

### **добиться успеха**

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2000

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

# Аллен Карр

Аллен Карр написал бестселлер «Легкий способ бросить курить» в 1985 году, два года спустя после начала работы над своей революционной методикой лечения, до создания которой он был заядлым курильщиком и на протяжении тридцати лет выкуривал по 60–100 сигарет в день. Новая методика помогла Аллену избавиться от этого недуга. Эффективность «Легкого способа» побудила автора предложить свою помощь другим людям. Книга имела феноменальный успех. Сегодня по всему миру действует сеть клиник, носящих имя Аллена Карра.

Перечень клиник Аллена Карра помещен в конце книги. Если вам потребуется помощь, обратитесь в ближайшую к вам клинику.

# Введение

Я долго сомневался, стоит ли называть эту книгу «Легкий способ добиться успеха». Мысленно я возвращался в далекое прошлое. Я вспоминал, с каким трудом перебирался через огромные валуны, которые, будто нарочно, лежали на моем жизненном пути и не давали смотреть на жизнь с оптимизмом. Внешне я выглядел вполне успешным человеком и мог бы быть доволен собой. Однако на самом деле я был разочарован своим положением и ощущал себя несчастным. Так продолжалось до тех пор, пока я не нашел способ устранить препятствия, мешавшие мне выглядеть успешным в собственных глазах. Оказалось, что этот способ совсем прост.

Жизненный путь любого человека уникален, поэтому у каждого есть собственное определение и понимание успеха. Меня чрезвычайно интересуют эти определения, потому что в них отражается наше умение выразить свои мысли. Слишком часто значение слова «успех» ограничивается теми сферами деятельности, которые приносят славу или богатство. Эта книга о том, как достичь успеха в вашем понимании этого слова, а значит, именно вам предстоит сформулировать его определение самостоятельно.

Интуиция или счастливый случай сыграли важнейшую роль в том, что я считаю собственным успехом. Если вы об-

ратитесь к биографиям других успешных людей, вы также найдете там значительный элемент везения. Шла ли речь о том, чтобы оказаться в нужном месте в нужное время или встретиться с правильным человеком в подходящий момент, хорошо развитая интуиция помогала этим людям выстроить свою судьбу. Вебстеровский словарь английского языка определяет интуицию как «дар находить ценные или приятные вещи, вовсе их не ища».

В этой книге я расскажу вам, как максимально увеличить шансы на подобную ценную или приятную находку. И когда у вас начнет это получаться, вы постигнете истинное значение слова «успех».

# Что такое успех?

Согласно моему опыту, успех – это:

- 1) удачный исход событий, достижение цели, приобретение богатства, славы или высокого положения в обществе;
- 2) состоявшийся человек или проект.

Конечно, это очень расплывчатое определение, и у каждого читателя будет свое, индивидуальное его понимание. Может ли моя методика помочь любому человеку достичь успеха? Я дам вам только набор ключевых советов. Я не могу применить их на практике за вас, так же как не в состоянии заставить вас съесть пончик против вашей воли. От того, что вы прочитаете эту книгу, вы точно ничего не потеряете. Однако факт ее покупки говорит о том, что вы считаете себя недостаточно успешным человеком. Какого же именно успеха вы жаждете?

# Что значит достичь успеха?

Ответ на этот вопрос зависит от того, что вы за человек и какие ценности имеют для вас значение. Все хотят добиться успеха, хотят почувствовать, что живут на свете не зря. Люди реализуют себя самыми разными способами, но обычно стремятся к тому или иному внешнему проявлению или видимому доказательству своего преуспеяния. Представление о том, что такое успех, мы в первую очередь получаем от родителей в процессе воспитания, а также из общения с друзьями. В зрелом возрасте мы осознаем, что первая часть приведенного выше определения соответствует мнению большинства людей, особенно в той части, которая касается «приобретения богатства, славы или высокого положения в обществе».

# Успех как бренд

Учитывая повышенное внимание СМИ к богатству, славе и красоте, можно понять тех читателей, кто убежден в прямой связи успеха с одним из этих факторов. Люди, обладающие всем этим, считаются самыми успешными, вызывающими зависть, и потому помещаются на недостижимую для прочих смертных высоту. В статьях и телепередачах об элитарной жизни успех предстает в виде особого бренда с точно заданными характеристиками. Но ведь это всего лишь одна из возможных торговых марок! К несчастью, когда речь идет об успехе, люди слишком охотно заглатывают наживку и стремятся приобрести то, что рекламируется больше всего. Если вас интересует именно такой вид успеха, будьте осторожны. Вы начинаете движение к цели, параметры которой определены не вами, и потому находитесь в заведомо невыгодных условиях.

# «Промывание мозгов» – 1

Вы считаете себя неудачником, потому что ваша жизнь не соответствует или не совпадает с умозрительным, идеальным пониманием успеха. Кто-то описал вам этот идеал, и вы приняли его на веру. Вы жаждете иметь большой дом, толпы поклонников, блистать на гламурных вечеринках, разъезжать в дорогих автомобилях, одеваться у ведущих модельеров и пользоваться постоянным вниманием средств массовой информации. Спросите себя, действительно ли вы почувствуете себя успешным человеком, испытав любое из этих ощущений. Ведь они только следствие, небольшая часть успеха, но вовсе не его основа. Вы вряд ли изменитесь после того, как наденете платье от лучшего кутюрье, проедетесь по улице в машине, провожаемой завистливыми взглядами, или испробуете на себе экзотический гель, цена которого втрое превышает стоимость большинства ему подобных средств. Вы все равно останетесь самим собой. Существует огромная разница между иллюзией и реальным успехом.

## «Промывание мозгов» – 2

Средства массовой информации внушили нам, что бездумная трата денег на дорогую одежду или машину помогает почувствовать себя особенным. Подобным же образом нас обманывали, говоря о том, что потребление сигарет высшего сорта или вина из сбора определенного года – признак элитарного стиля жизни. Ожидаемый положительный эффект от всех этих действий длится недолго. Удовольствие от дорогой одежды или машины быстро проходит, а физиологическое привыкание к алкоголю или никотину приводит к тому, что после очередной сигареты или бокала вина организму требуется новая порция. Ни один из перечисленных выше объектов ни на йоту не меняет нашего положения. Приобретая их, мы всего лишь вкладываем деньги в иллюзию, созданную искусством специалиста по рекламе. Реального успеха в результате этой операции достигают только производители и дистрибьюторы этих продуктов.

# Опасная иллюзия

К несчастью, стремление окружить себя призрачными показателями успеха снижает наши шансы на действительное преуспевание. Убежденность в том, что неограниченное потребление – ключ к успеху, стала причиной финансового краха множества людей. Они запутались в долгах из-за желания получить вещи, которые, как кто-то им внушил, совершенно необходимы для истинно счастливого человека. А ведь важно, чтобы в результате любой сделки не страдала целостность личности. Жизнь не по средствам подрывает наше мироощущение, потому что мы очень скоро начинаем лгать сами себе. Если вам приходится постоянно беспокоиться о проблеме погашения долгов, вы не можете полностью сконцентрироваться на действительно полезной деятельности и, соответственно, достичь реального успеха.

# Богатство и успех

Большинство мужчин и женщин, сколотивших значительные капиталы благодаря собственным усилиям, вовсе не склонны к безудержному потреблению. Наоборот, многие из них оказываются достаточно прижимистыми людьми, когда речь заходит о денежных тратах. На самом деле эти люди не воспринимают успех как возможность сорить деньгами, вести гламурную жизнь или быть звездами ток-шоу. Они достигли преуспеяния потому, что имели талант в той или иной сфере и с его помощью максимально реализовали свой потенциал.

# Тайна успеха

За внешними атрибутами успеха часто скрывается личность его носителя. Только человек с сильной мотивацией может достичь успеха. Первые этапы карьеры знаменитостей или людей, добившихся известности собственными силами, как правило, изобилуют несчастьями, неудачами и лишениями. Полагаю, что выходцам из обеспеченных, благополучных семей при прочих равных условиях сложнее забраться по намазанному салом ярмарочному шесту, потому что эти люди не слишком жестки и бескомпромиссны в своем решении идти до конца. Кроме того, они более склонны довольствоваться «малым» успехом, например счастливой семейной жизнью. Человек же, в детстве и юности сталкивавшийся с ненавистью или безразличием, будет считать такую жизнь недостижимым идеалом, но при этом сможет мастерски управлять слиянием корпораций с многомиллионными капиталами или быть продюсером голливудского блокбастера.

# Рецепт успеха

Если вы стремитесь именно к внешним признакам успеха, мой рецепт будет очень простым. Найдите занятие, ведущее к славе или богатству, и приложите все силы к тому, чтобы обойти конкурентов. Не обращайтесь внимания на неизбежные потери. Мой «Легкий способ» достичь успеха не имеет с этим ничего общего, потому что под успехом я понимаю некое целостное, личностное ощущение. Следовательно, предлагаемая мной методика не подходит для алчных или тщеславных людей.

# Цель не оправдывает средства!

В глубине души мы знаем, что обладание значительной суммой денег само по себе – еще не успех. В противном случае образцом для подражания служили бы весьма сомнительные личности. Действительно, некоторые подлые и безжалостные негодяи сосредоточили в своих руках все внешние признаки успеха, однако такие люди не вызывают ни у кого уважения или восхищения. Средства, которыми мы пользуемся для достижения успеха, имеют огромное значение. Истинного успеха нельзя добиться за счет других людей, и он ни при каких условиях не должен причинять вред окружающим.

# Внешний блеск успеха

Если показателем успеха для вас является размер честно заработанного вознаграждения, то я мог бы служить примером успешного человека. Конечно, мои доходы не могли сравниться с гонорарами знаменитых футболистов, однако я также получал весьма неплохую, по меркам большинства людей, сумму. И тем не менее я не чувствовал, что достиг успеха. Моя работа хорошо оплачивалась, благодаря ей я имел высокий социальный статус, но я ее ненавидел. В кругу моих сослуживцев было принято курить и пить спиртные напитки. В те дни курение считалось шиком, а преуспевающий профессионал был просто обязан прикладываться к бутылке чего-нибудь покрепче. Пиво воспринималось как удел бедных. «Промывание» массового сознания тогда проводилось так же активно, как и теперь, только оно было менее очевидным и потому в некоторых случаях еще более коварным. Внешне я производил впечатление преуспевающего человека, но внутренне был подавлен ощущением собственного провала.

# Невежество

Курение – лишь одно звено из бесчисленных цепей, которые мы добровольно надеваем на себя. Эта ноша ослабляет нас и мешает вести действительно успешную жизнь. Разглядеть истинную сущность таких оков очень сложно, но необходимо. Нам приходится преодолевать господствующие в массовом сознании искаженные образы различных вещей, их отождествление с роскошью или успехом. Долгие годы я думал, что сигареты – мои лучшие друзья. Они всегда были под рукой, когда я в них нуждался. В действительности, конечно, я сам сделал их абсолютно необходимыми. Они во все не помогали мне взбодриться, избавиться от плохого настроения, пережить события, вызывающие печаль или гнев. Я просто связывал с сигаретами радужный образ, созданный рекламой, потому что нуждался в них из-за физиологической привычки к никотину. Тяжесть вредных привычек мешает нам двигаться к успеху, но мы упорно не хотим замечать эти препятствия. Неспособность или нежелание видеть те или иные аспекты нашей жизни в их истинном свете может привести к тому, что мы перестанем развиваться как личности.

# 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.