

# АЛЛЕН КАРР

# ЛЕГКИЙ СПОСОБ НАСЛАЖДАТЬСЯ АВИА- ПЕРЕЛЕТАМИ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's  
**Easyway**

**Аллен Карр**  
**Легкий способ наслаждаться**  
**авиаперелетами**  
Серия ««Легкий  
способ» Аллена Карра»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8660603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8660603)*

*Аллен Карр. Легкий способ наслаждаться авиаперелетами: Добрая  
книга; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-98124-330-1*

*Оригинал: AllenCarr, "The Easyway to Enjoy Flying"*

*Перевод:*

*Э. А. Малиничева*

### **Аннотация**

«Легкий способ наслаждаться авиаперелетами» поможет вам преодолеть страх перед полетами, превращающий отпуск или командировку в сущий кошмар, снять естественное внутреннее напряжение и превратить воздушное путешествие в приятное и радостное событие. Эта книга позволит:

- избавиться от наиболее распространенных опасений, связанных с полетом: отказ двигателя, турбулентность, плохие метеословия;

- устранить последствия широко распространенных мифов об опасности авиаперелетов, источниками которых являются средства массовой информации и голливудские фильмы;

- освободиться от беспочвенных страхов и чувствовать себя уверенно и безопасно во время полета;

- получить удовольствие от любого авиаперелета.

# Содержание

Об авторе	6
Предисловие	8
1	12
2	16
3	22
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Аллен Карр Легкий способ наслаждаться авиаперелетами**

*Посвящается Адель Мирер.*

*Она помогла мне осознать, что существуют миллионы людей, для которых полет на самолете не удовольствие, а кошмарный сон.*

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

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

# Об авторе

Главная идея, красной нитью проходящая через книгу Аллена Карра, – это преодоление страха. Ценность открытого им «Легкого способа» заключается в том, что он помогает избавиться от фобий и тревог, которые мешают людям в полной мере наслаждаться жизнью. Это ярко демонстрируют книги Аллена Карра: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ бросить курить навсегда», «Легкий способ сбросить вес», «Как помочь нашим детям бросить курить».

Привычка выкуривать по 100 сигарет в день доводила Аллена Карра, в прошлом успешного бухгалтера, до отчаяния, пока в 1983 году, после бесконечных попыток бросить курить, он, наконец, не открыл то, чего так долго ждали многие, – «Легкий способ бросить курить». В настоящее время он создал сеть клиник по всему миру, которые пользуются заслуженной репутацией благодаря тому, что успешно помогают людям бросить курить. Его книги изданы более чем на 20 языках, кроме того, существуют их видео-, аудио- и CD-версии.

Десятки тысяч людей обратились за помощью в клиники Аллена Карра, и более 90 % из них успешно бросили курить. Он обещает своим пациентам, что они с легкостью смогут отказаться от никотина, а в случае неудачной попытки им

вернут деньги, потраченные на курс лечения. Перечень клиник Аллена Карра приводится в конце книги. Если вам понадобится помощь, обратитесь в ближайшую к вам клинику. В некоторых клиниках Аллена Карра также проводятся тренинги для тех, кто хочет контролировать свой вес. Кроме того, предлагается обслуживание корпоративных клиентов, что дает возможность компаниям легко и эффективно бороться с курением.

# Предисловие

На протяжении более 20 лет я была убежденной курильщицей, выкуривавшей по 60 сигарет в день. Как и большинство заядлых курильщиков, я несколько раз пыталась бросить курить. Сначала я проверила, есть ли у меня сила воли, и быстро обнаружила, что она у меня отсутствует. При последующих попытках я прибегала к акупунктуре, гипнозу, антеникотинovým леденцам и пластырям. Оказалось, что все эти способы действовали лишь короткое время. Не то чтобы я лезла на стенку, но меня постоянно преследовало чувство, что я курильщик, которому больше не разрешают курить. Как и у большинства бывших курильщиков, порой у меня появлялось неодолимое желание выкурить сигарету. Вскоре я вернулась к своим 60 сигаретам в день.

Я слышала об Аллене Карре. Я видела его по телевидению и даже была знакома с людьми, успешно бросившими курить после обращения за помощью в его клиники. Одну из его книг мне купил муж. Сейчас я понимаю, насколько была глупа, что не потрудились прочесть ее раньше, но по натуре я скептик. Я уже тогда знала, что курение убивает меня и при этом на него уходит масса денег. Проблема была не в том, чтобы перестать курить. Я могла сделать это. Но я не понимала, каким образом книга может помочь мне избавиться от чувства потери опоры и друга.

Три года спустя после последней попытки избавиться от курения, разыскивая какую-то вещь, я случайно наткнулась на эту книгу. В то время я уже потеряла надежду бросить курить, поэтому мне трудно сказать, почему я начала ее читать. Книга меня захватила. Мне казалось, что я читала не о жизненном опыте Аллена Карра, а о своей собственной биографии. Прочитав книгу до конца, я выкурила свою последнюю сигарету, и у меня уже никогда не появлялось желания закурить вновь.

Помимо курения в моей жизни были еще две проблемы, доставлявшие мне неприятности. По иронии судьбы, одна из них состояла в том, что уже с 20 лет я вела непрерывную борьбу с жировыми отложениями на своем теле. Хотя какая уж тут ирония, если большинство замужних женщин среднего возраста с двумя детьми имеют те же проблемы. Однако я всегда утверждала, что начала и продолжаю курить, прежде всего, потому что хочу сбросить вес.

К тому времени Аллен Карр стал моим гуру. Однако когда я узнала, что его методика эффективна и для коррекции веса, что сбросить лишние килограммы и быть такой, как хочется, так же легко и радостно, как и перестать курить, я снова отнеслась к этому скептически. В конце концов, сам же Аллен говорит:

*«Курение – это зараза, отравы и убийца, тогда как принятие пищи – это процесс приятный, удивительный и поддерживающий жизнь».*

Мне стыдно теперь, что я усомнилась в словах Аллена Карра. Он абсолютно прав. Вы, вероятно, уже догадались, что моей третьей проблемой была маниакальная боязнь летать на самолетах. Аллен подробно объясняет, почему курильщики, алкоголики и прочие наркоманы вынуждены прибегать ко лжи и самообману. Мне не нужно объяснять своим товарищам по несчастью, что нас гораздо меньше, чем тех, кто подвержен страху перед авиаперелетами. Я не стану в деталях описывать ту панику, которая охватывала меня при одной мысли, что мне нужно лететь, и ту изощренную паутину лжи, которую я плела, чтобы избежать полета, поскольку все это подробно излагается в книге, которую вы держите в руках. Теперь я понимаю, что обман, к которому я прибегала, не только вводил меня в заблуждение, но и не убеждал ни мою семью, ни моих друзей. Просто они были излишне вежливы и искренне сочувствовали, чтобы дать мне понять, что мой страх летать лишает этого удовольствия не только меня, но и их.

Аллен сказал мне, что он тоже когда-то панически боялся даже подумать о самолете, а сейчас полет для него не пугающее суровое испытание, через которое нужно пройти, чтобы потом получить удовольствие от отдыха за границей, а интересная, приятная и увлекательная часть отпуска или деловой поездки. Я спросила у него, что способствовало таким переменам. К тому времени я верила Аллену настолько, что у меня не было причин сомневаться в его словах. Тем не менее

я пребывала в растерянности. В конце концов, люди курят и переедают, часто не желая этого. А вот полет – это совсем другое дело, многие и хотели бы получить от него удовольствие, но не могут этого добиться.

Мы беседовали два часа. Не забудьте, что до того времени я не только не летала, но даже не осмеливалась поехать в аэропорт или подумать о том, чтобы заказать билет на самолет. Когда мы закончили нашу беседу, у меня в глазах стояли слезы, но, подчеркну, это были слезы радости. Мне не терпелось дожидаться отпуска, чтобы наконец заказать билет на самолет и провести отпуск за границей. Дело было не в том, что я нуждалась в отдыхе, а в том, что к концу нашей беседы я уже утратила чувство страха перед полетами, и мне нужно было это доказать самой себе.

*Адель Мирер*

# 1

## Итак, кто хочет полететь за границу?

Это было то время, когда отпуск в солнечных краях – на Майорке или Канарах, а для более преуспевающих людей и во Флориде или на Багамах, – являлся не только привычным делом, но становился относительно недорогим и модным удовольствием.

Я недавно получил специальность бухгалтера. Доход у меня стал выше, автомобиль и дом были немного лучше, чем в среднем у моих друзей, а моя закладная – несколько ниже. Однако пока я считал две недели отпуска на популярной и комфортабельной базе отдыха в Богнор Регис<sup>1</sup> лучшим отдыхом в моей жизни, мои друзья уже блаженствовали под солнечными лучами Средиземноморья.

Почему я не следовал моде? Может быть, потому, что я был верен британской индустрии отдыха? Нет. Или потому, что погода в Богноре лучше, чем на Средиземном море? На этот вопрос вообще не стоит отвечать. А может, потому, что я действительно получал удовольствие от двухнедельного отпуска только на базе отдыха? Надеюсь, что я не выгляжу сно-

---

<sup>1</sup> Богнор Регис – модный курорт в Англии.

бом, но отвечу: «Нет». Или все дело было в еде? Я не сомневаюсь, что еда в Средиземноморье была вкусной и полезной, как и многое, что доступно на экзотических курортах в наши дни, но в конце каждого отпуска я с большим облегчением вновь наслаждался домашней стряпней. Тогда напрашивается ответ: вероятно, все дело в цене, и две недели на базе отдыха в Богноре стоили вдвое дешевле, чем двухнедельный отпуск на Средиземном море. Удивительно, но все обстояло как раз наоборот. В итоге, когда я все-таки набрался смелости, чтобы предпринять свой первый полет (простите, я все еще обманываю себя: когда меня впервые заставили совершить этот ужасный перелет), мы провели две недели на Майорке. Включая обратные билеты и полный пансион в четырехзвездочном отеле, это стоило нам 32 фунта стерлингов на взрослого и в половину меньше – на детей.

Я понимаю, что, должно быть, похож на одного из персонажей «Монти-Питона», который говаривал: «Я припоминаю времена, когда можно было нанять экипаж с четверкой лошадей до «Романо», насладиться балетом в «Ковент-Гардене», затем поужинать в «Ритц» и у тебя еще останется полкроны мелочи».<sup>2</sup> Все дело в том, что отдых в Богноре обошелся мне вдвое дороже поездки на Майорку и, вероятно, именно поэтому этот курорт стал непопулярен. Но это их

---

<sup>2</sup> «Монти-Питон» – британский телесериал, шедший в конце 60-х – начале 70-х годов XX века; «Романо» – сеть популярных ресторанов с традиционной итальянской кухней; «Ковент-Гарден» – Королевский оперный театр; «Ритц» – сеть отелей и ресторанов.

проблема, а не моя. Истинная причина, по которой я всерьез не задумывался об отдыхе за границей, была в том, что я боялся авиаперелетов, хотя в то время еще не осознавал этого факта. Спустя 30 с лишним лет мне трудно вспомнить, что я на самом деле тогда чувствовал, но я очень хорошо знаю, что алкоголики, никотино- и наркозависимые люди способны обманывать себя.

Я допускаю, что любой, кто взял на себя труд прочитать эту книгу, не просто страдает от дурных предчувствий, связанных с полетами, а сочтет слово «паника» более подходящим для описания своего состояния. Однако могу с уверенностью сказать, что в то время именно слова «дурное предчувствие» лучше всего отражали мое истинное состояние. В самом деле, я ведь предпочел служить именно в военно-воздушных силах, а не в пехоте или на флоте. Правда, единственным самолетом ВВС, который я увидел за два года службы, был «Спитфайер»,<sup>3</sup> установленный у входа на базу в Пэдгейте.<sup>4</sup> Я все-таки подал заявление о желании учиться на пилота. Излишне говорить, что меня не приняли. Но все дело в том, что я не написал бы такого заявления, если бы в то время действительно боялся полетов.

Однако вернемся к моему отпуску. Предложение исходило от одной нашей знакомой пары и поражало дешевизной.

---

<sup>3</sup> «Спитфайер» – истребитель времен Второй мировой войны.

<sup>4</sup> Пэдгейт – база ВВС Великобритании времен Второй мировой войны, располагалась в окрестностях Уорингтона, крупнейшего города графства Чешир.

Неужели всего 32 фунта за две недели, включая перелет и полный пансион? От такого отдыха мы не могли отказаться. Перед отъездом мы несколько раз встречались семьями и проводили вечера, возбужденно планируя отпуск и предвкушая, как прекрасно проведем время. Я, кстати, очень рекомендую подобную практику. Даже тщательно спланированный отпуск может оказаться сплошным бедствием, но радостное возбуждение от его ожидания (изумительного отпуска, а не бедствия!) можно переживать много раз до начала самого события.

## **ОТ МРАЧНОГО ПРЕДЧУВСТВИЯ ДО ПАРАНОИИ**

## 2

# От мрачного предчувствия до паранойи

Все мы, включая наших детей, не только впервые летели на самолете, но и первый раз в жизни собрались провести экзотический отпуск за границей. Однако наши встречи перед отпуском меня отнюдь не воодушевили, а напротив, превратились в адские муки. Еще задолго до отлета мое мрачное предчувствие, пройдя стадию обычного страха, развилось в паранойю. Я понимал, почему боялся, и хотя знал, что по статистике самолеты – самый безопасный вид транспорта, меня одолевали мысли обо всех тех вещах, которые могут выйти из-под контроля. Таких вещей, как оказалось, набралось множество, а на высоте 10 тыс. м достаточно и одной из них.

В течение недель, предшествовавших полету, я не мог сосредоточиться днем, а ночами лежал без сна, представляя себе все, что может случиться. Это может показаться смешным, но больше всего я боялся, что у меня не хватит мужества вынести это испытание. Реальный полет стал для меня сущим кошмаром. Сейчас я уже смутно помню детали, но мне не забыть, что чувство паники, охватившее меня, не смягчилось даже восьмичасовой задержкой рейса, кото-

рая завершилась сумасшедшим бегом по взлетно-посадочной полосе к самолету, причем одной рукой я волок за собой старшего ребенка, а под мышкой тащил младшего.

Я обычно не страдаю клаустрофобией, но самолет выглядел очень маленьким. Я надеялся, что будет не страшнее, чем в телефонной будке, но мои надежды вскоре рассыпались в прах. Внутри все казалось просто микроскопическим, и когда входной люк закрылся, возникло ощущение, что гигантская рука сдавила мне горло. Весь полет я провел в состоянии панического страха.

Вскоре мне стало ясно, что взлетная полоса имеет недостаточную длину для разбега самолета, что во всем виноват я, что мне не надо было настаивать на том, чтобы брать с собой клюшки для гольфа. Явно, есть проблемы, связанные с перегрузом. Я толковал каждый резкий звук и скрип в гидравлической системе, каждое повышение или понижение звука двигателя, каждое изменение высоты и направления полета как надвигающуюся катастрофу. Даже довольно приятный монотонный звук, издаваемый системой оповещения, означал неминуемую гибель. «Бип» – о, Боже! Капитан собирается объявить, что мы вот-вот рухнем в море! Секунды паники казались часами, прежде чем мы поняли: нам всего лишь хотят сообщить о том, что теперь мы можем курить, или расстегнуть ремни безопасности, или сейчас будут разносить напитки, еду и беспошлинные товары.

Наконец, мы благополучно приземлились. Самолет быст-

ро снижал скорость, по моим подсчетам, с 800 с лишним км / ч до 96 км / ч, я испытал огромное чувство облегчения и подумал: «Если сейчас что-нибудь и выйдет из строя, то мы, по крайней мере, останемся живы». Когда же самолет остановился, наступил момент невыразимой эйфории. Мы благополучно долетели. Теперь я мог с наслаждением провести две недели на солнце, прежде чем полечу обратно. Радость закончилась, когда до меня дошел смысл последних трех слов. Еще до того, как я покинул самолет, меня начал беспокоить обратный полет, и две недели меня преследовала и изводила мысль о нем.

Мне кажется, что общество в целом слишком несерьезно относится к людям, страдающим от страха перед полетами, который я далее буду называть СПП. Весь год мы выворачиваемся наизнанку, чтобы заработать себе награду в виде пары недель отдыха в каком-либо экзотическом месте. Откладываем на оплату этой поездки значительную часть нашего ежегодного заработка. Мы не виноваты в том, что страдаем от СПП. Наш ежегодный отпуск становится не наградой, а кошмаром, который длится больше двух недель. Этот кошмар начинается в тот момент, когда мы обрекаем себя на полет, и тянется до тех пор, пока обратный перелет благополучно не завершится. Но даже тогда проблема не исчезает, так как вы знаете, что вам придется проходить через это страдание всю оставшуюся жизнь.

**Я ОБЕЩАЮ, ЧТО НЕ ПРИДЕТСЯ!!!**

Не только страдать не придется. Я заверяю вас, что к тому времени, когда вы закончите читать эту книгу, вы, как и Адель, будете «рваться в бой» и с нетерпением ждать вашего следующего полета, даже если он будет для вас первым. Однако это произойдет только при одном условии – вы будете следовать всем моим рекомендациям, первая из которых гласит:

### **ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Каждая рекомендация, которую я вам даю, очень важна. И самая главная первая, потому что, следуя ей, вы не сможете потерпеть неудачу.

Единственную трудность может представить выполнение двух следующих рекомендаций. Вторая рекомендация гласит:

### **ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ПРЕДВЗЯТОСТИ.**

Нам всем нравится считать себя людьми широких взглядов, не имеющими предубеждений, восприимчивыми к новым веяниям, и вы, должно быть, не подумав, самодовольно пропустили эту рекомендацию. Если это так, то вы точно не выполните ее. Мне нужно, чтобы вы скептически оценивали и подвергали сомнению не только все то, что я говорю вам, но и все, что вы слышите от других, не важно, от кого именно. В особенности я настаиваю, чтобы вы до тех пор, пока не прочтете всю книгу, не пересматривали свои собственные взгляды и даже не решали, действительно ли вы испытывае-

те страх перед полетом.

На этом этапе вы, вероятно, напуганы. Возможно, это связано с тем, что вы боитесь потерпеть неудачу или что я уговорю вас совершить полет, который обернется бедствием. Я имею в виду не то, что самолет разобьется, а лишь то, что полет станет для вас психологической травмой.

Сейчас вам трудно это понять, но страх перед полетом – это чисто психологическая проблема, а раз так, то любой может ее преодолеть. Аэропорты – это волнующие и притягательные места, и полет может доставлять радость при условии, что вы не страдаете от СПП. Если вы действительно боитесь полетов, то тогда они для вас сущее проклятие. Вы находитесь в счастливой ситуации, когда можете очень многое приобрести и абсолютно ничего не потерять. Самое печальное, что может случиться с вами, – это то, что мне не удастся избавить вас от страха. Но и тогда ваше положение не ухудшится.

Если вы приступаете к чтению этой книги с чувством обреченности и уныния, то это еще не значит, что вас ждет неудача, но вы делаете ее гораздо более вероятной, и вам, скорее всего, придется перечитывать книгу, возможно даже несколько раз.

Итак, моя третья рекомендация гласит:

**НАЧИНАЙТЕ В ДОБРОМ РАСПОЛОЖЕНИИ  
ДУХА.**

Сейчас я в двусмысленной ситуации. Если бы с самого на-

чала мне удалось убедить вас, что эта книга позволит всем, кто страдает от СПП, избавиться от чувства страха, вы уже находились бы в добром расположении духа. Однако если вы начинаете с чувством обреченности и уныния, то вы, вероятнее всего, с этим чувством и останетесь. Мне нужно, чтобы вы мне доверяли. В конце концов, я же не требую от вас испытывать на прочность свою силу воли. Я даже не настаиваю на том, чтобы вы собрали в кулак все свое мужество. Единственное, о чем я прошу, – читать мою книгу без предвзятости. Ничего плохого не произойдет. Напротив, случится нечто удивительное. Смотрите на это, как на вызов. Испытайте чувство гордости и удовольствия, преодолев свой страх. И позвольте мне помочь вам в этом.

Когда я прошу вас доверять мне, я не требую слепой веры. На протяжении всей книги я буду объяснять вам свою позицию. К концу книги вы поймете, что я прав. Вероятно, вы сможете начать в нужном расположении духа, если я более подробно расскажу о

**МОЕЙ МЕТОДИКЕ.**

# 3

## Моя методика

Из предисловия, написанного Адель, вы можете сделать вывод, что я гордился тем, что открыл методику, которая давала любому курильщику возможность легко, сразу и навсегда бросить курить, не страдая при этом от мук отвыкания, не испытывая свою силу воли и не прибегая ко всяческим уловкам и заменителям никотина.

Курильщики приходят в мои клиники с различными формами паники и покидают их четыре часа спустя уже счастливыми некурящими. После двух лет работы я приобрел такую известность, что ко мне стали слетаться курильщики со всего света. Пытаться найти время, чтобы помочь им всем, вскоре стало заведомо бесперспективным делом.

Поэтому я изложил свою методику в книге «Легкий способ бросить курить», которая оставалась бестселлером на протяжении 14 лет с момента ее первой публикации в издательстве «Пингвин», и сейчас переведена на более чем 20 языков. Как я уже писал, она является бестселлером в Голландии и возглавляет список лидеров продаж в Германии.

В первое время я думал, что мое открытие имеет отношение только к курению. Но проведя тысячи групповых занятий, я постепенно начал понимать, что моя методика могла

бы оказаться такой же эффективной и для избавления от любых видов наркотической зависимости, включая алкоголь и героин, или, по существу, для решения любой чисто психологической проблемы или избавления от фобии. Впрочем, я не точно выразился. Алкоголь и героин превращаются в проблему только потому, что мы употребляем их. Мышьяк и стрихнин тоже сильнодействующие яды, однако они для нас не проблема, потому что мы не испытываем ни потребности, ни желания принимать их.

Вера в то, что мы получим удовольствие или какую-то поддержку от никотина, героина или алкоголя, – вот истинный корень зла. Даже если, по вашему мнению, проблема наркотической зависимости связана полностью или частично с физическим состоянием человека, существует она все равно на психологическом уровне. Избавьтесь от потребности или желания принимать отраву, и проблема исчезнет.

Адель воображала, что отказ от курения и избавление от страха перед полетом не имеют ничего общего. Каким образом с помощью одной и той же методики можно решить обе эти проблемы? Я вынужден признать, что поначалу ее точка зрения показалась мне вполне логичной. Курению можно безошибочно дать следующее определение:

*временное провозждение, которое с вероятностью один к двум грозит вам смертельным исходом, что, однако, не мешает курильщикам продолжать этим заниматься.*

Полет на самолете можно описать примерно теми же словами:

*времяпрепровождение, которым определенным людям ужасно хотелось бы заняться, но им мешает составляющая один случай на несколько миллионов вероятность смертельной опасности.*

По иронии судьбы на планете есть буквально миллионы людей, которые страдают и от той, и от другой проблемы. Классическим примером мог служить известный игрок в гольф Нейл Коулс. Его боязнь авиаперелетов помешала ему заработать миллионы долларов в американском цикле игр, но одновременно у него была привычка во время игры курить одну сигарету за другой.

Перестать курить и избавиться от страха перед полетами – на первый взгляд, что здесь общего? Кто-нибудь из тех, кто страдает от СПП, как некогда я сам, может сделать вывод, что уговаривать кого-либо бросить курить – это все равно что пытаться убедить человека перестать получать удовольствие, аргументируя тем, что это опасно, а убеждать преодолеть свой страх перед полетами – это все равно что принуждать его к тому, что крайне неприятно, потому что это не опасно.

Ну что, устраняю ли я путаницу? Конечно, нет. Напротив, я делаю все, чтобы еще больше вас запутать. Именно путаница создает сложности. Давайте снова рассмотрим обе проблемы. Курильщики обычно впадают в лирическое настро-

ние, расписывая прелести курения. Они рассказывают вам, какой изумительный вкус у сигарет, и, видимо, даже не задумываются о том, что сигареты несъедобны. Они объясняют, что курение помогает им избавиться от скуки и снять стресс, сосредоточиться и расслабиться, и не понимают, что скука и сосредоточенность абсолютно противоположны, так же как состояния стресса и расслабления, или что одна сигарета из пачки не может дать иной результат, чем любая другая.

Спросите у любого курильщика, будет ли он поощрять своих детей, если они начнут курить? Несмотря на все те удивительные преимущества, которыми, по его мнению, обладают сигареты, каждый ответит отрицательно, а у вас не останется сомнений в том, что любой курильщик на планете и представить себе не может, что его дети попадутся на этот крючок. Задайте курильщику вопрос, почему он не уговаривает своих детей приобщиться к удовольствиям и поддержке, которые дает курение, и он начнет говорить всякую чепуху и путаться в словах.

Разве реальная проблема курильщиков не в том, что логика подсказывает им не курить, а иррациональная часть их сознания в то же самое время пытается убедить в обратном? Именно поэтому курильщикам ненавистна сама мысль о том, что их дети станут такими же.

Разве реальная проблема людей, испытывающих страх перед полетами не в том, что они осознают, что летать совершенно безопасно, но подсознание твердит им совершенно

противоположное?

И в том, и в другом случае проблема одна – это раздвоение сознания. Мы одновременно представляем собой двух разных людей: один говорит: «Кури!», другой утверждает: «Не кури!». Часть сознания советует: «Лети», а другая предупреждает: «Полет опасен».

Возможно, вам кажется, что именно рациональная часть вашего ума советует вам не лететь, а иррациональная убеждает в обратном. Ни то, ни другое не имеет значения. Только шизофреническое раздвоение и путаница вызывают эту проблему. На планете много людей, которые никогда не летали и не страдают шизофренией. Их вполне устраивает жизнь без полетов, причем многие из них весьма разумные люди.

Из только что сказанного, вы можете заключить, что ваша проблема будет решена, если вы вступите в их ряды. Было бы поистине прискорбно, если бы вы поступили именно таким образом, поскольку эти люди, хоть и довольны своей судьбой, но не осознают, что они теряют. Ну и что! Неведение – это счастье. Да, но оно является счастьем только временно. Однажды я дошел до такого состояния, что просто перестал пытаться бросить курить. Я рассуждал так: лучше прожить меньше, но, как я тогда считал, более счастливо, оставаясь курильщиком. Я доказывал, что несчастье жить без сигарет гораздо больше несчастья быть курильщиком. К счастью, я бросил курить, ведь некурящему человеку жизнь дарит гораздо больше радостей. Мне жаль, что я не раскрыл секрет

того, каким образом можно легко бросить курить, раньше.

«Все в ваших руках». Не знаю, кто впервые придумал это выражение и давно ли оно существует, но независимо от этого, оно никогда не было более актуальным, чем сегодня. Разве можно завидовать тому, кто так и не смог научиться водить машину? Ведь это равносильно неумению ходить! А тот факт, что вы не можете летать или переживаете душевную травму, если все-таки осмелитесь совершить полет, разве не проявление слабости? В наши дни полеты на самолете относительно недороги и уже не являются исключительным удовольствием для богатых. Теперь мир стал доступен каждому. Полет на самолете – это удивительное и радостное событие, он безопасен, а страх перед полетом иррационален. И это – чистейшая правда.

# 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.