

АЛЛЕН КАРР

и ДЖОН ДАЙСИ

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ**

ЖИТЬ

БЕЗ

КОФЕИНА

ИЗБАВЬТЕСЬ

ОТ КОФЕИНОВОЙ

ЗАВИСИМОСТИ

И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ

ЖИЗНЬЮ БЕЗ КОФЕ

И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ

**Джон Дэйси
Аллен Карр
Легкий способ
жить без кофеина**

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68794656
ISBN 978-5-98124-808-5

Аннотация

Мы редко задумываемся о том, что кофеин, содержащийся в кофе и так называемых «энергетических» напитках, – это коварный наркотик, вызывающий сильное привыкание и контролирующий наше поведение и нашу жизнь подобно никотину и алкоголю. Употреблять кофеиносодержащие продукты и напитки – все равно что постоянно занимать деньги до зарплаты: получая быструю «встряску» вместо должного восстановления сил, мы подсаживаемся на такую возможность и расплачиваемся за это подорванным здоровьем, хронической усталостью и расшатанными нервами.

Эта книга поможет вам навсегда избавиться от кофеиновой зависимости – легко и безболезненно, без волевых усилий и мук отвыкания, без жертв и лишений. Прекратив употреблять кофеин, вы не будете чувствовать потребности в стимуляторах и сможете в полной мере наслаждаться жизнью.

«Легкий способ» Аллена Карра уже помог миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. Он поможет и вам.

Содержание

Предисловие	8
«Легкий способ»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Аллен Карр, Джон Дайси

Легкий способ жить без кофеина



Издательство «Добрая книга»[®]

Электронный адрес издательства: mail@dkniga.ru

Наша страница в сети Интернет: www.dkniga.ru

Издание книги на русском языке осуществлено по соглашению с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, – любой части этой книги, ее фрагментов и (или) элементов без письменного разрешения правообладателя запрещено, является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

В частности, запрещено такое использование, в результате которого книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2016.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2022 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Словосочетание «Добрая книга» и логотип издательства являются зарегистрированными товарными знаками ООО «Издательство «Добрая книга».

* * *

Я знаю очень многих людей, которые изменили свою жизнь к лучшему, прочитав книги Аллена Карра. Его метод абсолютно уникален... Я рад сообщить, что он помог многим моим друзьям и сотрудникам.

Ричард Брэнсон

британский предприниматель и миллиардер

Аллен Карр широко известен как ведущий эксперт в области терапии табакокурения. Друзья, бросившие курить с помощью его метода, посоветовали мне прочитать его книгу. Я сделал это и сразу бросил курить, что стало для меня настоящим откровением.

Я легко обхожусь без сигарет, и это доставляет мне огромную радость. В результате я чувствую себя здоровым и счастливым человеком.

Энтони Хопкинс

британский и американский актер и режиссер, двукратный обладатель премии «Оскар»

Я бросила курить, пройдя курс в центре Аллена Карра. Это лучшее, что я сделала в своей жизни. Я до сих пор горжусь этим.

Карис ван Хаутен

голландская актриса и певица, исполнительница роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

Метод Аллена Карра творит чудеса.

Анжелика Хьюстон американская актриса и режиссер, обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

Посвящается Коллин Дуайер, замечательному и незаурядному человеку и одному из лучших терапевтов компании Allen Carr's Easyway

Предисловие

Джон Дэйси,

генеральный директор и старший терапевт компании
Allen Carr's Easyway

На протяжении более чем тридцати лет Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал от 60 до 100 сигарет в день. Пытаясь бросить курить, он перепробовал все традиционные методы избавления от зависимости (за исключением разве что акупунктуры), но все его попытки были безуспешными.

Сам Аллен Карр рассказывал об этом так: «Я жил словно между молотом и наковальней. Я отчаянно хотел бросить курить, но каждая моя попытка заканчивалась полным провалом, повергая меня в отчаяние. Сколько бы мне ни удавалось продержаться без сигарет, я никогда не чувствовал себя избавившимся от пристрастия к курению. Мне казалось, что, отказываясь от сигарет, я как будто терял лучшего друга, мою опору, частицу самого себя. В такие дни я верил, что предрасположенность к зависимости действительно существует, и я отношусь к закоренелым, неисправимым курильщикам; а поскольку все в моей семье много курили, я верил, что в наших генах есть что-то такое, что не позволяет нам наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без

курения».

В конце концов Аллен Карр прекратил всякие попытки бросить курить и поверил в расхожее убеждение, что бывших курильщиков не бывает. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить.

Он рассказывал об этом так: «В одночасье я сократил количество выкуриваемых сигарет с сотни в день до нуля – без ухудшения настроения, без ощущения потери чего-то важного, без ощущения внутренней пустоты и подавленности. Напротив, я, как ни странно, даже наслаждался этим. Я знал, что бросил курить, еще до того, как потушил мою последнюю сигарету, и с тех пор у меня ни разу не возникало ни малейшего желания курить».

Это стало для Аллена настоящим откровением; он осознал, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить

- легко, быстро и навсегда;
- не страдая от ощущения потери чего-то важного;
- не прибегая к силе воли, лекарствам, заменителям и прочим ухищрениям;
- не страдая от депрессии и симптомов абстиненции;
- не набирая избыточный вес.

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственниках, выступавших в роли «подопытных кроликов», и добившись впечатляющих результатов, Аллен бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и открыл

центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easyway»), и этот метод оказался настолько успешным, что сегодня центры Аллена Карра работают более чем в 150 городах 50 стран мира. Книги Аллена Карра стали бестселлерами и переведены более чем на 40 языков, и количество переводов растет каждый год.

Вскоре Аллен понял, что его метод можно использовать для избавления от любой химической или поведенческой зависимости. Этот метод помог уже десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь и другие наркотики, справиться с зависимостью от сахара и углеводов, прекратить переедать и избавиться от лишнего веса, бросить азартные игры, избавиться от нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости. Принцип действия «Легкого способа» заключается в том, чтобы помочь зависимому человеку, расстающемуся с вредной привычкой, избавиться от ощущения потери чего-то важного, от которого страдают зависимые люди, пытающиеся бросить с помощью других методов. Он разоблачает иллюзии и ложные представления, из-за которых зависимые люди верят, что якобы получают какую-то пользу от того, что на самом деле приносит им вред; из-за этого они считают, что для избавления от зависимости им приходится чем-то жертвовать.

В этой книге метод Аллена Карра используется для избавления от зависимости от кофеина и, в отличие от других ме-

тодов, он не требует от вас волевых усилий.

Вы можете сказать, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой. Однако вам нужно всего лишь прочитать эту книгу от начала до конца и следовать всем инструкциям – и успех вам гарантирован.

Я понимаю, что заявления об успешности этого метода могут казаться многим людям преувеличенными, неправдоподобными или излишне оптимистичными. Я тоже отнесся к ним именно так, когда впервые услышал о методе Аллена Карра. В 1997 году мне посчастливилось оказаться в лондонском центре Аллена Карра, но я пришел туда не по своей воле, а по настоянию жены: она пообещала мне, что если после прохождения курса в этом центре я не брошу курить, она на протяжении как минимум следующих двенадцати месяцев не станет уговаривать меня отказаться от сигарет. Каково же было мое удивление (и удивление моей жены), когда после прохождения курса «Легкий способ бросить курить» я вышел из центра Аллена Карра с твердым убеждением, что больше никогда не закурю, хотя до этого выкуривал по 80 сигарет в день.

Я был так вдохновлен идеями Аллена и его методом, что всеми правдами и неправдами пытался уговорить Аллена Карра и Робина Хейли (который в то время был генеральным директором компании Allen Carr's Easyway, а теперь является ее президентом) позволить мне присоединиться к делу всей их жизни – избавлению мира от курения. Мне снова

очень повезло: я смог убедить их, и меня пригласили на работу в компанию. Обучение у Аллена Карра и Робина Хейли стало одним из самых замечательных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом – огромная честь.

Аллен Карр и Робин Хейли хорошо меня подготовили: за последние 20 лет в первом центре Аллена Карра в Лондоне с моей помощью бросили курить более 30 тысяч человек, а затем вместе с командой терапевтов я распространял метод Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Окленда до Нью-Йорка и от Сиднея до Сантьяго.

Следуя завету Аллена Карра реализовать весь потенциал его метода и его наследия, мы перенесли «Легкий способ» с видеокассет и DVD в онлайн-видеокурсы, из очных курсов в наших центрах – в аудиокниги, приложения для мобильных устройств и онлайн-программы. Мы не собираемся на этом останавливаться: есть множество самых разных зависимостей и вредных пристрастий, к которым можно применить метод Аллена Карра, и этой книге отводится особая роль в нашей работе.

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра. Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно.

Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с реалиями сегодняшней жизни и сделать максимально понятным современному читателю. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен Карр, если бы он все еще был жив, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не являются результатом его работы – то есть добавлены или изменены, чтобы привести книгу в соответствие с новыми реалиями, – вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Пока Аллен был жив, мы долгое время работали над его новыми книгами в тесном контакте. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

Я работал над книгами Аллена почти двадцать лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются

наши книги, я с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги – его произведения.

Честь дальнейшей разработки метода Аллена Карра применительно к терапии зависимости от кофеина выпала мне и замечательной Коллин Дуайер, одному из самых опытных терапевтов компании Allen Carr's Easyway. Коллин сыграла важную роль в успешном распространении «Легкого способа» Аллена Карра во всем мире; эта книга появилась в значительной степени благодаря ее таланту и огромному опыту.

Продолжая развивать метод Аллена Карра, мы стремимся к тому, чтобы самая современная и самая передовая версия его метода теперь использовалась для решения самых разных проблем и исцеления самых разных зависимостей.

Следуйте инструкциям Аллена Карра, и вы увидите, что процесс избавления от кофеиновой зависимости не только окажется легким делом, но и доставит вам огромное удовольствие. Вы не просто освободитесь из рабства зависимости, но будете наслаждаться своей свободой. Даже если это утверждение покажется вам слишком неправдоподобным, просто продолжайте читать книгу дальше. Вам нечего терять, а приобрести вы можете очень многое. А теперь позвольте мне передать вас в самые надежные и заботливые руки – в руки Аллена Карра с его «Легким способом».

Джон Дэйси,

генеральный директор и старший терапевт компании Allen Carr's Easyway

«Легкий способ»

Аллена Карра

Большинство людей, употребляющих кофеин, убеждены, что избавиться от кофеиновой зависимости очень трудно. Нам говорят, что проблема заключается не только в физиологических симптомах абстинентного синдрома в период отвыкания, но и в том, что нам нужна твердая воля, чтобы не поддаваться тяге к кофеину.

Но есть и хорошие новости: существует иной, легкий способ, с помощью которого всякий зависимый от кофеина человек может избавиться от этой зависимости легко, немедленно и навсегда. Вам не потребуются волевые усилия, вы не будете страдать от мук отвыкания и вам не придется использовать заменители кофеина.

Я понимаю, что вам может быть трудно в это поверить, но это правда.

Уже на протяжении тридцати лет это доказывают мои книги, посвященные избавлению от самых разных зависимостей и психологических проблем. На сегодняшний день продано уже больше 16 миллионов экземпляров этих книг, и они стали столь популярными в основном благодаря личным рекомендациям – люди, избавившиеся от зависимости с помощью «Легкого способа», с радостью рассказывают об

этом методе своим друзьям и знакомым.

Эта книга станет для вас вдохновляющим спутником и поможет перестать употреблять кофеин – легко, безболезненно и навсегда.

Пусть этот день станет первым днем увлекательного путешествия – днем, когда вы начали готовиться к освобождению от зависимости. Всё, что от вас требуется – следовать моим инструкциям. И первая из этих инструкций такова:

Следуйте всем инструкциям.

Представьте себе, что вы пытаетесь открыть кодовый замок на сейфе путем перебора возможных комбинаций цифр; можно потратить на это всю свою жизнь, но так и не добиться успеха. Однако если вы знаете правильную комбинацию цифр или у вас есть ключ от сейфа, открыть его очень легко. Если же вы потеряете ключ, или наберете правильные цифры в неверном порядке, или пропустите хотя бы одну цифру из правильной комбинации, сейф не откроется.

Вторая инструкция такова:

Не прекращайте и не сокращайте употребление кофеина, пока не дочитаете эту книгу до конца.

Пожалуйста, не пытайтесь уменьшить или прекратить

употребление кофеина, пока не прочитаете эту книгу целиком. Просто продолжайте его употреблять когда хотите и сколько хотите.

Эта инструкция может показаться вам странной, но она очень важна.

Чтобы вы смогли легко отказаться от кофеина, вам нужно достичь такого умонастроения, когда каждый раз, думая о кофеиносодержащих продуктах, вы чувствовали бы радость свободы от кофеина и испытывали облегчение от того, что больше его не употребляете. Это единственный способ стать человеком без зависимости от кофеина и оставаться им до конца жизни.

Изменение, или, вернее, исправление вашего восприятия кофеина станет для вас увлекательным и позитивным жизненным опытом. Не сомневаюсь, что сейчас вам трудно в это поверить, поэтому просто продолжайте читать эту книгу – ведь вам нечего терять, а получить вы можете очень многое.

А пока третья инструкция:

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.