

# АЛЛЕН КАРР

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

*легкий  
способ  
жить  
без похмелья*



ДОБРАЯ КНИГА

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

# ALLEN CARR'S NO MORE HANGOVERS

*Alcohol: the Easyway solution*



**АЛЛЕН КАРР**

**ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
ЖИТЬ БЕЗ ПОХМЕЛЬЯ**

*АЛКОГОЛЬ: ЛЕГКИЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ*

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

## 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?

*Аллен Карр, автор бестселлера «Легкий способ бросить курить», успешно применял созданную им методику для решения различных психологических проблем.*

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.

ISBN 978-5-98124-327-1



9 785981 243271

**Allen Carr's**  
**Easyway**®

[www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)  
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™