

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ

НАСЛАЖДАТЬСЯ

АВИА-

ПЕРЕЛЕТАМИ



ДОБРАЯ КНИГА

Allen Carr's
Easyway[®]

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСОБ
НАСЛАЖДАТЬСЯ
АВИАПЕРЕЛЕТАМИ

ОТ АВТОРА МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

ДОБРАЯ  КНИГА

Москва 2007

Содержание

Адель Мирер. Предисловие	9
1. Итак, кто хочет полететь за границу?	12
2. От мрачного предчувствия до паранойи	15
3. Моя методика	20
4. Путаница и «промывание мозгов».	25
5. Анкета	31
6. Случай с Юджином	33
7. Страх	39
8. Изначальный страх перед полетами естествен и рационален	45
9. Если бы нам было дано летать, мы бы родились с крыльями	61
10. Типичный взлет	67
11. Отказ двигателя	71
12. Что произойдет, если отвалится крыло?	75
13. Турбулентность	76
14. Человеческий фактор	81
15. Диспетчеры полетов	89
16. Угон и диверсия	91
17. Туман и топливо	93
18. Страх высоты	96
19. Клаустрофобия	105
20. Мой первый полет	111
21. Не пытайтесь управлять самолетом	118

22. Мой последний полет	120
23. День полета	130
24. Взлет	139
25. Наслаждайтесь полетом	144
26. Заключение	150
Приложение А. Анкета	155
Приложение Б. Рекомендации.	157
Клиники Аллена Карра	158

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 потрудилась 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 авиAPERелетами. Я не стану в деталях описывать ту панику, которая охватывала меня при одной мысли, что мне нужно лететь, и ту изоощренную 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 дождаться 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



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

В книге «Легкий способ наслаждаться авиаперелетами» предлагается простой и эффективный подход к решению мучительного для многих вопроса — преодолению фобий, в основе которых лежат ложные представления о потенциальной опасности полетов.

«Страх перед полетами — чисто психологическая проблема, основанная на ложных представлениях. Устраните их, и страх исчезнет навсегда.»

Аллен Карр

ПОБЕДИТЕ СВОЙ СТРАХ ПЕРЕД ПОЛЕТАМИ — НАВСЕГДА!

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

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

РАЗВЕНЧАТЬ мифы об опасности авиаперелетов, источниками которых являются средства массовой информации и голливудские фильмы;

ОСВОБОДИТЬСЯ от беспочвенных страхов и почувствовать себя уверенно и безопасно во время полета;

ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ от любого авиаперелета.

ISBN 978-5-98124-330-1



9 785981 243301

Allen Carr's
Easyway[®]

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™