

АЛЛЕН КАРР

и ДЖОН ДАЙСИ

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

УЛУЧШИТЬ

СОН

ИЗБАВЬТЕСЬ
ОТ БЕССОННИЦЫ,
ПРОСЫПАЙТЕСЬ
СВЕЖИМИ И
ОТДОХНУВШИМИ
И НАСЛАЖДАЙТЕСЬ
ЖИЗНЬЮ



ДОБРАЯ КНИГА®

Allen Carr's
Easyway®

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.

Р и ч а р д Б р э н с о н
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.

Э н т о н и Х о п к и н с
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.

К а р и с в а н Х а у т е н
голландская актриса и певица, исполнительница
роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

Метод Аллена Карра творит чудеса.

А н ж е л и к а Х ю с т о н
американская актриса и режиссер,
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

Книги Аллена Карра

Легкий способ бросить курить

Легкий способ бросить курить электронные сигареты

Ваш личный план избавления от никотиновой
зависимости по методу Аллена Карра

Легкий способ бросить курить специально для женщин

Единственный способ бросить курить навсегда

Бросай курить сейчас, не набирая вес
(с аудиокурсом гипнотерапии)

Легкий способ бросить курить в картинках

Легкий способ бросить курить для женщин в картинках

Как помочь нашим детям бросить курить

Я бросил! Книга и набор карточек в помощь
бросившему курить

Легкий способ бросить пить

Ваш личный план избавления от алкогольной
зависимости по методу Аллена Карра

Легкий способ бросить пить в картинках

Легкий способ сбросить вес

Легкий способ избавиться от эмоционального
переедания

Полезный сахар, вредный сахар

Начни худеть сейчас (с аудиокурсом гипнотерапии)

Легкий способ жить без сахара

Легкий способ жить без кофеина

Легкий способ избавиться от цифровой зависимости

Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

Легкий способ бросить азартные игры

Легкий способ жить без долгов

Легкий способ жить осознанно



Самая полная информация об этих
и других книгах Аллена Карра
на веб-сайте издательства
«Добрая книга» www.dkniga.ru.

АЛЛЕН КАРР

и **ДЖОН ДАЙСИ**

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
УЛУЧШИТЬ
СОН**

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Легкий способ улучшить сон / Аллен Карр, Джон Дайси; пер. с англ. М. В. Становой. — М: Добрая книга, 2025. — 384 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-815-3

Знак информационной продукции согласно
Федеральному закону № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.

16+



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, 2022.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2024 — издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

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

Содержание

Об Аллене Карре	11
Предисловие Джона Дайси	13
1. Бессонница	19
Эпидемия бессонницы. — Безотлагательный вопрос. — Что мешает вам выспаться? — Какое отношение к проблемам со сном имеют зависимости? — Метод, который работает и дает результаты.	
2. Сон как инстинкт.	35
Что с нами происходит, когда мы спим. — О пользе сна. — Бывает ли бессонница у животных? — Замысел матери-природы.	
3. Борьба со сном	55
Бессонные ночи. — Трудовая этика. — Телефоны и планшеты. — Стресс. — Тревога. — Неправильное питание. — Стимуляторы. — Выбор.	
4. Ловушка бессонницы.	73
Два чудовища. — В замкнутом круге бессонницы. — Почему мы ведем себя так, а не иначе? — Иллюзия удовольствия. — Не унывайте и не падайте духом.	
5. Зависимость	89
Плотоядное растение. — Медленное сползание на дно. — Взять жизнь в свои руки.	

- 6. Первые шаги к избавлению от бессонницы 99**
Избавляемся от иллюзий. — Подлинная причина бессонницы. — Выявите свои зависимости. — Критически проанализируйте свой образ жизни.
- 7. Удивительный механизм 117**
Замысел матери-природы и естественные предупреждающие сигналы. — Слабое место. — Как нам промывают мозги. — Избавляемся от иллюзий.
- 8. Тревоги и волнения 131**
Почему мы чувствуем тревогу. — Почему наши далекие предки могли крепко спать. — Причины постоянной тревожности. — Выберите душевный покой.
- 9. Два страха 151**
Страх неудачи. — Боязнь успеха. — Внутренний конфликт. — Устранение всех сомнений. — Простые решения. — От простых решений к серьезным переменам.
- 10. Сила воли 193**
Опора на силу воли. — Сила воли не понадобится. — Слабовольный ли вы человек? — Люди с несколькими зависимостями. — Не пытайтесь бороться с навязчивой тягой — избавьтесь от нее. — Нечего терять. — Не ждите какого-то особенного момента избавления от вредных привычек.

11. «Что со мной не так?» 211

«Почему именно у меня?» — Псевдонаучное оправдание. — Большое чудовище или изъян характера? — Внутренняя пустота. — Мысленный эксперимент. — Знай своего врага. — Посмотрите правде в глаза.

12. Увидеть вещи такими, каковы они на самом деле 239

Распространенные мифы. — Прекращение внутреннего конфликта. — Прислушайтесь к своим чувствам.

13. Сколько нужно спать? 257

Оптимальная продолжительность сна. — Естественные предупреждающие сигналы при засыпании и во время сна. — Естественные предупреждающие сигналы в период бодрствования. — «Совы», «жаворонки» и индивидуальный циркадный ритм. — Три принципа здорового сна.

14. Относитесь к себе бережно 279

Питание, способствующее здоровому сну. — Допустимое количество нездоровой пищи. — Занимайтесь физическими упражнениями и спортом только ради удовольствия. — Как и когда заниматься спортом. — Настроив распорядок дня, придерживайтесь его.

15. Избавление от зависимостей 295

Избавьтесь от иллюзии удовольствия. — Прислушайтесь к своим ощущениям. — Вы ничем не жертвуете и ни от чего не отказываетесь. — Заменители. — Избавляемся от обоих чудовищ.

16. Берем жизнь в свои руки 309

Три шага к свободе. — Момент истины.
Ваш новый распорядок дня. — Что делать, если вы просыпаетесь посреди ночи. — Что делать, если вы не можете уснуть. — Наслаждайтесь свободой.

17. Избавляемся от Маленького чудовища 323

Панические атаки. — «Ужасные» симптомы абстиненции. — Борьба с самим собой. — Предсмертная агония Маленького чудовища. — Итоги и результаты.

18. Избавление от бессонницы 339

Действуйте постепенно. — Начните с малого. — Думайте о предстоящем отходе ко сну с радостным предвкушением. — Просыпайтесь счастливыми.

19. Счастливая жизнь без бессонницы 355

Бессонные ночи. — Здоровье и физические упражнения. — Сбалансированная жизнь. — Притча о двух дровосеках.

20. Справочная информация 365

Инструкции. — Ваш новый распорядок дня.

Центры Аллена Карра 371

Книги Аллена Карра 381

Пожалуйста,
не пропускайте
это важное
Предисловие
Джона Дайси,
генерального директора
и старшего терапевта компании
Allen Carr's Easyway

Приветствую вас на страницах книги «Легкий способ улучшить сон». Репутация Аллена Карра как эксперта в области терапии зависимостей основывается на огромном успехе, которого он добился, помогая людям бросить курить. «Легкий способ», созданный им метод избавления от никотиновой зависимости, оказался настолько успешным, что быстро завоевал популярность во многих странах мира и до сих пор пользуется ею. С первых дней существования «Легкого способа» Аллен получал множество запросов от людей, страдавших от других зависимостей и проблем, с просьбами адаптировать его метод к конкретной зависимости или проблеме. На рубеже XX и XXI веков Аллен собрал команду замечательных, опытных

и преданных своему делу терапевтов, которые не только помогли ему адаптировать «Легкий способ» для исцеления самых разных зависимостей и проблем, но и сыграли ключевую роль в широком распространении метода по всему миру.

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра, и для меня большая честь писать это важное предисловие. 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 эффективным и понятным современному читателю, а также дополнили его новыми материалами и наработками, ставшими квинтэссенцией десятков тысяч часов нашей работы с зависимыми людьми на очных курсах. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен, если бы он все еще оставался с нами, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не были написаны им собственноручно — то есть добавлены или изменены мною, — вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Для меня было огромной честью еще при жизни Аллена работать с ним над его новыми книгами; мне представилась уникальная возможность непосредственно наблюдать за тем, как он занимался развитием метода и его применением в различных областях. 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.

Наши достижения

На протяжении более чем 35 лет мы с огромным успехом помогаем людям избавляться от самых разных зависимостей и вредных привычек. Сотрудники наших центров и я сам с огромным энтузиазмом присоединились к работе Аллена Карра по единственной причине: его метод спас жизнь каждому из нас в самом прямом смысле. Каждый из наших специалистов принял решение присоединиться к команде компании Allen Carr's Easyway потому, что сам избавился от зависимости или вредных привычек с помощью «Легкого способа».

Аллен с огромным удовольствием помогал людям избавляться от зависимостей, и многие из тех, кому посчастливилось познакомиться с ним, были

настолько вдохновлены его идеями и благодарны ему, что предложили свою помощь в развитии и продвижении его метода. Из числа этих людей мы и набирали сотрудников в нашу команду, и для меня было огромным удовольствием работать над этим вместе с Алленом, а затем развивать его метод вместе с самыми талантливыми коллегами, адаптируя его для исцеления самых разных зависимостей и психологических проблем.

Аллен не считал помехой наличие у потенциального кандидата поведенческих проблем или зависимостей, и охотно приглашал таких людей в свою команду. Если он был впечатлен вашим энтузиазмом, способностями и достижениями, то рассматривал вашу зависимость или вредные привычки как прекрасную возможность применить «Легкий способ» для их решения. Аллен прекрасно понимал, что было бы очень трудно применить его метод ко всему спектру поведенческих проблем и зависимостей без непосредственного участия людей, использовавших «Легкий способ» для избавления от этих зависимостей и проблем. Будь то проблемы с весом или переедание, аэрофобия или игромания, долговая или наркотическая зависимость, алкоголизм или зависимость от никотина, именно непосредственный личный опыт жизни с этими проблемами позволил Аллену и его команде адаптировать «Легкий способ» к их решению.

Эта книга является прямым результатом дальнейшего развития потрясающего метода Аллена Карра, и я очень рад, что мы наконец-то можем оказать помощь тем, чья жизнь испорчена бессонницей

и другими расстройствами сна. Мы уверены в эффективности нашего метода. Почему?

Все просто: потому что метод Аллена Карра работает!

Эта книга написана для того, чтобы дать возможность любому человеку, независимо от уровня его доходов и места проживания, воспользоваться «Легким способом» Аллена Карра для улучшения сна. Книга не является конспектом или стенограммой нашего популярного онлайн-видеокурса улучшения сна, в котором об этом методе рассказывает один из наших самых опытных специалистов и который предлагает последующую поддержку и консультации для тех немногих людей, нуждающихся в этом после просмотра видеокурса, но, безусловно, является наилучшей альтернативой этому видеокурсу.

Будьте уверены, эта книга сама по себе является полной и эффективной программой избавления от бессонницы и других расстройств сна.

Я прекрасно понимаю, что заявления об успешности «Легкого способа» могут казаться преувеличенными, неправдоподобными или даже возмутительными — особенно тем, кто не знаком с этим методом или с людьми, которым он помог. Такой была и моя реакция, когда я впервые услышал о методе Аллена Карра. Мне очень повезло: Аллен Карр спас мне жизнь. Если бы я не познакомился с Алленом Карром и его методом в 1997 году, то вряд ли дожил бы до XXI века, не говоря уже о сегодняшнем дне.

Я очень горжусь тем, что на протяжении 25 лет вместе с командой единомышленников занимался распространением метода Аллена Карра по всему миру, от Берлина до Боготы, от Веллингтона до Нью-Йорка и от Сиднея и Сантьяго. Я работал над книгами Аллена на протяжении более чем двадцати лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я по-прежнему с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги по праву должны считаться его произведениями.

Метод Аллена Карра остается таким же ярким, гибким и эффективным средством, как и прежде, и теперь мы можем использовать его для избавления от самых разных зависимостей и психологических проблем — алкоголизма и переедания, игромании и шопоголизма, аэрофобии и наркомании, цифровой и долговой зависимости. В каждом из этих случаев «Легкий способ» оказывает действенную помощь всем, кто в ней нуждается, подкупая своей простотой, адекватностью и прямоотой.

Вы наверняка слышали выражение «За всё берется, да ничего не удается». Что ж, когда речь идет об избавлении от зависимостей и поведенческих проблем, «Легкому способу» удастся всё, и вскоре вы сами в этом убедитесь.

А теперь я без промедления передаю вас в самые надежные руки — в руки Аллена Карра и его «Легкого способа».

*Джон Дайси,
генеральный директор и старший терапевт
компании Allen Carr's Easyway*

1

Бессонница



- ▶ Эпидемия бессонницы ▶ Безотлагательный вопрос ▶ Что мешает вам выспаться?
- ▶ Какое отношение к проблемам со сном имеют зависимости? ▶ Метод, который работает и дает результаты

Когда мы утратили способность крепко спать и хорошо выспаться? В какой момент сон стал для нас проблемой?

Сон — столь же естественный процесс, как и дыхание; по крайней мере, он должен быть таковым. Но если сейчас вы читаете эту книгу, значит, вам не удастся легко засыпать и хорошо выспаться. Вы редко спите крепко и глубоко и редко просыпаетесь бодрыми и отдохнувшими, хотя крепкий сон необходим всем нам, чтобы наш организм функционировал наилучшим образом. Вы либо засыпаете долго и с трудом, либо часто пробуждаетесь, ваш сон становится поверхностным, и это оказывает огромное влияние на вашу жизнь.

Возможно, вы уже перепробовали самые разные средства — физические упражнения, расслабляю-

щие ванны, травяной чай, медитацию, таблетки и микстуры, но вам так и не удалось решить проблему со сном: вам всё равно не удастся уснуть, как бы сильно вы ни уставали за день, а если удастся, вы, скорее всего, спите плохо и не высыпаетесь. Более того, кажется, что проблемы со сном только усиливаются, когда вы сильно устаете. Вы как будто находитесь во власти какого-то незримого чудовища, которое с огромным удовольствием мучает вас, лишая отдыха, которого вы так сильно жаждете.

Эта проблема проявляется не только по ночам. Последствия систематического плохого сна дают о себе знать и в дневное время. Вы чувствуете хроническую усталость, и вам приходится заставлять себя выполнять повседневные задачи. Вам трудно сохранять ясность ума. Вы острее реагируете на голод и чаще перекусываете, что приводит к набору веса; вы начинаете принимать стимуляторы, пытаясь поддерживать себя в тонусе. В крайних случаях от расстройств сна могут страдать ваши отношения с другими людьми, работа и личная жизнь.

Плохой сон также порождает страх: не только тот страх и напряжение, которые вы ощущаете, когда ворочаетесь в постели и пытаетесь уснуть, но и тревожное ожидание очередной бессонной ночи. Эта тревога может преследовать вас в течение всего дня и усиливаться по мере того, как вы устаете. Вы попадаете в порочный замкнутый круг страданий: не можете уснуть, это изматывает вас, вы начинаете тревожиться из-за этого, и эта тревога не дает вам уснуть — круг замыкается.

Как же разорвать этот порочный круг страданий, снова начать наслаждаться полноценным сном и, просыпаясь, каждый раз чувствовать себя свежим и бодрым?

Эпидемия бессонницы

Бессонница — это опыт, проживаемый в одиночестве. Вам не с кем поделиться этой проблемой. Вы лежите в постели, пытаетесь уснуть, но не можете отвлечься от роящихся в голове мыслей — о проблемах, требующих вашего внимания, об обязательствах, которые необходимо выполнить, об отношениях с другими людьми, которые нужно наладить. Все эти мысли не дают вам покоя; они возникают ниоткуда словно призраки и преследуют вас. Никто не может помочь вам нести это бремя. Бессонница заставляет человека страдать в одиночестве, чувствуя себя безнадежно оторванным от остальных и совершенно беспомощным, и думать, будто конкретная ситуация, в которой он находится, уникальна и неповторима.

Однако парадокс заключается в том, что во всем мире от бессонницы страдают многие миллионы других людей — страдают так же, как и вы. Едва ли можно найти человека, который в тот или иной момент жизни не страдал бы от расстройства сна и тревоги, описанных выше. Все мы знаем, каково это. Так почему же для некоторых из нас бессонница остается эпизодическим явлением, редким состоянием, которое удастся пережить без особых проблем, а другие застревают в нем, и оно словно затя-

гивает их все сильнее и сильнее по мере того, как они пытаются справиться с этой проблемой?

Миллионам людей хорошо знакомо это описание. Результаты различных научных исследований говорят о том, что хронической бессонницей страдает от 10 до 50 процентов взрослого населения нашей планеты. Даже если оценивать количество страдающих от бессонницы по нижней границе, цифра окажется просто чудовищной; всем этим людям с трудом удастся войти в состояние, в котором они должны естественным образом оказываться каждую ночь.

Есть много теорий, объясняющих причины этого явления. Одни объясняют его злоупотреблением электронными устройствами, из-за чего мы бываем перевозбуждены и не можем «отключиться», когда приходит время ложиться спать. Другие называют в качестве причины неправильное питание и увеличение потребления нездоровой пищи и напитков. Третьи связывают эпидемию бессонницы с широким распространением разных зависимостей — от зависимости от никотина, алкоголя и других наркотиков до зависимости от азартных игр, шопоголизма и игровой зависимости. Четвертые говорят, что причиной бессонницы является напряженный образ жизни и наша неспособность расслабиться.

Ни один из этих факторов не способствует полноценному сну; в этой книге мы рассмотрим каждый из них и расскажем, как можно значительно увеличить свои шансы на полноценный здоровый сон, внося несколько простых изменений в свое поведение и образ жизни. Но ни один из этих факторов не является единственной причиной проблем со сном.

Бессонница вовсе не является проблемой нашего века; этот распространенный недуг был хорошо знаком врачам древности и зафиксирован в самых старых врачебных записях из известных историкам. Мы знаем, что вероятность возникновения нарушений сна увеличивается с возрастом (в частности, с наступлением менопаузы) и при определенных заболеваниях и расстройствах, таких как диабет. От бессонницы страдают и мужчины, и женщины, однако у женщин она случается примерно на 40 процентов чаще, чем у мужчин.

Всё это может сбить с толку любого из нас. «Разве я могу полноценно выспаться по ночам, если живу во времена настоящей эпидемии бессонницы, а все мои привычки и весь мой образ жизни только мешают мне крепко спать?»

Но взгляните на ситуацию с другой стороны. Ни одно из этих исследований не утверждает, что такие люди, как вы, обречены страдать от недостатка сна всю оставшуюся жизнь. Это значит, что выход есть — вам лишь нужна помощь, чтобы его найти.

Безотлагательный вопрос

Взяв в руки эту книгу, вы сделали важный шаг к тому, чтобы получить такую помощь и избавиться от проблем со сном. Скорее всего, это уже не первая ваша попытка решить эту проблему и, предприняв множество таких попыток и даже добившись некоторых временных успехов, вы можете быть настроены скептически или вообще утратили всякую

надежду вырваться из порочного замкнутого круга страданий, вызванных бессонницей.

Поскольку бессонница изматывает нас, мы лишаемся сил, необходимых нам для решения этой проблемы. Вы когда-нибудь вели автомобиль в состоянии сильной усталости? Если да, то вы знаете, насколько страшным и всепоглощающим может быть это состояние. Мы говорим не о легкой усталости, а о таком состоянии, когда вам приходится прилагать значительные усилия, чтобы держать глаза открытыми. В глубине души вы понимаете, что должны внимательно следить за дорогой и сконцентрироваться на управлении автомобилем, потому что управляете источником повышенной опасности и обязаны вести себя соответственно; с другой стороны, вы испытываете непреодолимое желание закрыть глаза, расслабиться и уснуть. Если вам повезет, вы не уснете, но, к сожалению, слишком многие люди проигрывают в этой борьбе и засыпают за рулем, что чаще всего приводит к трагическим последствиям. Подобная борьба кажется особенно изощренной пыткой, если днем, когда вас клонит в сон от недосыпа, вы не можете позволить себе заснуть, а вечером, напротив, отчаянно хотите заснуть, но не в состоянии сделать это, как бы сильно ни устали за день.

Когда вашей главной проблемой становится недосып из-за расстройства сна, вам кажется, что вы попали в ловушку, из которой невозможно выбраться. Вы знаете, что вам нужно как-то решить эту проблему, но у вас просто нет сил на то, чтобы искать выход. Поэтому ваше решение прочитать эту книгу — отличная новость. Этот несложный шаг явля-

ется для вас жизненно важным, потому что расстройство сна — серьезная угроза и для вас самих, и для окружающих.

Мы уже говорили о последствиях, которые может иметь бессонница в течение дня, но хроническая усталость и раздражительность — лишь верхушка айсберга. Недосып повышает риск попадания в автомобильную аварию, если вы водите автомобиль, или риск несчастного случая на работе или дома. Другими словами, вы становитесь источником повышенной опасности для себя и окружающих и сеете хаос повсюду, где бы ни оказались.

Долгосрочная угроза вашему здоровью — еще одна веская причина сделать что-то с бессонницей прямо сейчас. Недостаток сна повышает риск развития рака, ожирения, диабета, депрессии и гипертонии. Мы говорим не о простом дискомфорте; бессонница — это смертельно опасное расстройство, и вы сделали огромный шаг к его исцелению!

Что мешает вам выспаться?

Можете ли вы определить, что мешает вам выспаться? Возможно, вам трудно засыпать; даже если вы чувствуете себя абсолютно вымотанными, сон всё равно никак не приходит. По какой-то причине переключатель, который «выключает свет» в вашем сознании, просто не срабатывает.

Для этого ваш разум вовсе не обязательно должен быть занят тяжелыми мыслями. Ваше сознание может быть совершенно пустым, а разум — спокойным и готовым ко сну, но сон не приходит. А как

всем нам хорошо известно, невозможно заставить себя уснуть.

Возможно, вы легко засыпаете, но через некоторое время просыпаетесь и уже не можете уснуть снова. Что вас будит в таком случае? Возможно, это какие-то физические помехи, после которых вы долго не можете восстановить душевный покой? Возможно, у вашей кошки есть дурная привычка прыгать на вашей кровати в 2 часа ночи, и из-за этого вы потом не спите еще два часа.

Или вы просыпаетесь от того, что вам в голову внезапно пришла какая-то мысль? Это может быть какая-нибудь неприятная или тревожная мысль, из-за которой вы в панике вскакиваете и не можете успокоиться еще несколько часов. По мере прочтения этой книги вы будете лучше понимать, как протекает сон, как работает наше сознание перед засыпанием, во время сна и во время пробуждения и как можно использовать эти знания, чтобы наилучшим образом подготовиться к полноценному ночному отдыху.

Какое отношение к проблемам со сном имеют зависимости?

Так как разорвать этот порочный круг страданий и снова крепко спать по ночам? Разве какая-нибудь книга может помочь вам сделать это и спать так, как было задумано самой природой?

В этой книге изложен метод избавления от бессонницы и других расстройств сна, с которым вы раньше не сталкивались — если, конечно, вы не

относитесь к тем десяткам миллионов людей, которым «Легкий способ» Аллена Карра помог бросить курить, пить, играть в азартные игры, переедать и избавиться от многих других зависимостей и расстройств.

Вы можете спросить, каким образом метод, помогающий людям бросить курить, может помочь избавиться от бессонницы. Несмотря на тот факт, что курение является одной из главных причин нарушений сна, как и употребление кофеина, алкоголя, рафинированного сахара и переработанных углеводов, курение и бессонница воспринимаются совершенно по-разному. Мы склонны возлагать вину за зависимость от никотина на самих курильщиков и считаем, что они сами навлекли на себя эту беду, а бессонницу рассматриваем как случайность, невезение, то есть как нечто такое, что происходит с человеком независимо от его воли. Мы считаем курильщиков виновниками возникновения у них дурной привычки, ставшей зависимостью, а страдающих бессонницей людей — невинными жертвами расстройства сна.

Но это не так. Дело в том, что в большинстве случаев бессонница, как и курение, вызвана нашими собственными решениями и нашим выбором определенного образа жизни и поведения. Да, некоторые из них, такие как необходимость работать в ночную смену или часто менять часовые пояса из-за командировок, могут казаться вынужденными и не зависящими от нашей воли, в отличие, скажем, от курения и употребления алкоголя, но, тем не менее, это тоже наш выбор. Существуют альтернативные

решения, и нам нужно просто найти их, руководствуясь логикой и здравым смыслом.

Позднее мы подробно рассмотрим эти альтернативные варианты, а сейчас очень важно, чтобы вы начали с признания того, что не являетесь жертвой. Перестаньте воспринимать себя как «жертву бессонницы» и признайте тот факт, что в настоящее время вы «страдаете от бессонницы» и «испытываете проблемы со сном». Расстройства сна излечимы, и вы можете исцелиться.

Многие люди считают зависимость от никотина и других наркотиков неким физиологическим расстройством, для исцеления которого необходимы средства из области физиологии — например, никотиновые пластыри, жевательная резинка с никотином или электронные сигареты. На самом же деле зависимость на 99 процентов обусловлена психологическими, а не физиологическими причинами. Зависимость укореняется в сознании человека и управляет им с помощью комбинации промывания мозгов и химического воздействия наркотика. Исцеление от зависимости состоит в избавлении от последствий промывания мозгов — от убежденности в том, что в результате приема наркотика человек получает некое удовольствие. Так человек открывает для себя истинную природу зависимости: она основана на том, что зависимого одурачили, обманом заставив поверить в то, что он получает от употребления наркотика некое удовольствие или выгоду.

Физиологические проявления абстинентного синдрома при прекращении приема никотина, ко-

гда он начинает выводиться из организма, настолько незначительны, что их едва можно заметить. Главный эффект, который употребление этого наркотика производит на мозг зависимого человека, — это формирование особой системы предубеждений, заблуждений и иллюзий, которые держат человека на крючке зависимости. Это почти полностью психологический процесс, связанный в первую очередь с поведением, а не с химией или физиологией.

Влияние убеждений и психологических установок на сон гораздо более очевидно. Если вы сможете преодолеть психологические барьеры, заблуждения и неверные установки, мешающие вам засыпать и крепко спать всю ночь, то сможете избавиться от бессонницы. Именно так работает «Легкий способ». Он помогает вам изменить свои установки, высвобождая вас из психологической, ментальной ловушки, мешающей вам крепко спать по ночам.

Метод, который работает и дает результаты

Преимущество людей, страдающих от бессонницы и других расстройств сна, по сравнению с зависимыми людьми состоит в том, что первые, как правило, более открыты для чего-то нового. Люди с зависимостью от никотина и алкоголя чаще всего более упрямы, их труднее убедить в том, что у них вообще есть проблемы; они верят, что от зависимости можно избавиться только волевыми усилиями, пройдя болезненный и тяжелый период отвыкания, который зависимые люди называют периодом абстиненции

или ломкой. Чтобы избавиться от зависимости, они должны понять, что физиологическое привыкание к наркотику играет в формировании зависимости второстепенную роль и сопровождается глубокими психологическими процессами и изменениями в менталитете и поведении, которые имеют гораздо более серьезные последствия — именно из-за этих психологических изменений зависимый человек не может слезть с крючка и перестать принимать наркотик.

Одно из главных откровений «Легкого способа» состоит в том, что сила воли не только не является условием избавления от зависимостей, химических и поведенческих*, но на самом деле только усугубляет их; позднее мы подробно поговорим об этом. А пока вот вам хорошая новость: вам не понадобятся волевые усилия, чтобы этот метод сработал, и вам не придется идти на какие-либо жертвы или проходить через какой-либо неприятный переходный «период отвыкания».

Мы заранее просим вас простить нас за подобные отступления и ссылки на зависимости; мы будем проводить аналогии между проблемами со сном и зависимостями и другими поведенческими

* Химической зависимостью называют навязчивую тягу к употреблению любых психоактивных веществ (то есть веществ, оказывающих наркотическое воздействие), которое человек не в состоянии контролировать. Объектом поведенческой (или нехимической) зависимости становится определенный стереотип навязчивого поведения, а не психоактивное вещество. — *Здесь далее — примечания переводчика или редактора.*

проблемами, с которыми помогал справиться «Легкий способ». Мы сведем их к минимуму и будем прибегать к ним только тогда, когда они помогут объяснить или проиллюстрировать какую-нибудь важную мысль. Обещаем вам, что они будут иметь прямое отношение к вашим проблемам со сном.

Всё, что от вас требуется — это прочитать эту книгу от начала до конца и следовать всем приведенным в ней инструкциям.

В процессе чтения книги мы будем давать вам инструкции. Очень важно, чтобы вы им следовали. Эти инструкции являются краеугольным камнем «Легкого способа», и они подобны правильной последовательности цифр для кодового замка на сейфе: если вы введете цифры в неправильной последовательности или пропустите хотя бы одну из них, сейф не откроется.

Это всё, что требует от вас этот метод. Следуйте ему по порядку и во всей его полноте. Это очень просто, и такой подход работает. «Легкий способ» уже помог десяткам миллионов людей бросить курить, пить, играть в азартные игры, переодать и избавиться от множества других зависимостей и расстройств, перед которыми традиционные методы оказались бессильными или неэффективными. «Легкий способ» помог многим зависимым людям, отчаявшимся избавиться от зависимости из-за того, что так называемые «эксперты» говорили им, будто для избавления от зависимости этим людям не хватает силы воли или что у них просто есть некая предрасположенность к зависимостям.

Этот метод позволил нам добиться феноменаль-

ных результатов по всему миру по одной простой причине:

он работает!

Итак, перейдем к первой инструкции.



Инструкция №1
Следуйте всем инструкциям.

Да, вы должны следовать ВСЕМ инструкциям и знакомиться с ними в том порядке, в котором они изложены в книге.

Вы уже знаете, почему. Сейф не откроется, если вы пропустите хотя бы одну цифру кода или введете цифры в неправильном порядке. «Легкий способ» не сработает, если вы перейдете сразу в конец книги в поисках некоего «ключа» или готового решения вашей проблемы с бессонницей. Ключом к решению вашей проблемы является вся эта книга целиком, и, чтобы она сработала, нужно прочитать ее всю, в заданном порядке, главу за главой.

А вот и вторая инструкция.



Инструкция №2
Будьте объективными и непредвзятыми.

Именно благодаря непредвзятости вы взяли в руки

эту книгу. Продолжайте верить в нее. Отбросьте мысли о том, что вы стали «жертвой бессонницы» и обречены страдать от недосыпания всю оставшуюся жизнь. Бессонница — не врожденный порок и не результат какой-то предрасположенности, генетических особенностей или изъяна вашего характера. Вы страдаете от бессонницы по определенной причине или по целому ряду причин, и вы можете устранить эти причины и выйти из порочного замкнутого круга недосыпа так же легко, как угодили в него.

Эта книга поможет вам изменить свой менталитет и свои установки таким образом, чтобы восстановить нормальный режим сна и бодрствования, от чего ваша жизнь изменится к лучшему во всех ее аспектах, и сделать это без волевых усилий и мучительного и трудного переходного «периода отвыкания». По мере чтения этой книги ваша вера в собственную способность избавиться от проблем со сном будет возрастать, и вы почувствуете радость, оптимизм и прилив сил.

***Наслаждайтесь этими ощущениями!
Именно так мы и должны себя
чувствовать.***



Эта книга поможет вам **сделать сон столь же естественным процессом, как и дыхание**, в результате чего вы будете легко засыпать, крепко спать, просыпаться свежими и отдохнувшими и сможете в полной мере наслаждаться жизнью.

Следуя простым пошаговым инструкциям, вы избавитесь от иллюзий, предубеждений и нездоровых привычек, мешающих нормальному сну, и **восстановите нормальный режим сна и бодрствования** — легко, быстро и безболезненно, без волевых усилий, самоограничений и мук отвыкания, с радостью и удовольствием.

«Легкий способ» Аллена Карра стал самым успешным методом избавления от никотиновой зависимости и теперь широко используется для исцеления самых разных расстройств, от алкоголизма и наркомании до игромании и цифровой зависимости. **Этот метод уже помог миллионам людей изменить свою жизнь к лучшему. Он поможет и вам.**

«Легкий способ» — это нечто гораздо большее, чем метод избавления от зависимостей; на самом деле это не что иное как рецепт счастливой жизни.

Аллен Карр



ISBN 978-5-98124-815-3



9 785981 248153

16+

Allen Carr's
Easyway[®]

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™