

АЛЛЕН КАРР

и ДЖОН ДАЙСИ

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

ИЗБАВИТЬСЯ

ОТ ЦИФРОВОЙ

ЗАВИСИМОСТИ



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 ме-
тода, 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 ь 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 специально для женщин
Легкий способ бросить курить электронные сигареты
Единственный способ бросить курить навсегда
Бросай курить сейчас, не набирая вес
(с аудиокурсом гипнотерапии)
Ваш личный план избавления от никотиновой
зависимости по методу Аллена Карра
Легкий способ бросить курить в картинках
Легкий способ бросить курить для женщин в картинках
Как помочь нашим детям бросить курить
Курить уже не круто. Помогите ребенку избежать
никотиновой ловушки
Легкий способ сбросить вес
Начни худеть сейчас (с аудиокурсом гипнотерапии)
Легкий способ избавиться от эмоционального
переедания
Легкий способ жить без сахара
Полезный сахар, вредный сахар
Легкий способ бросить пить
Легкий способ бросить пить в картинках
Ваш личный план избавления от алкогольной
зависимости по методу Аллена Карра
Легкий способ наслаждаться авиаперелетами
Легкий способ бросить азартные игры
Легкий способ жить без долгов
Легкий способ жить осознанно
Легкий способ добиться успеха
Легкий способ жить без кофеина



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

АЛЛЕН КАРР

и **ДЖОН ДАЙСИ**

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ЦИФРОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ**

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Легкий способ избавиться от цифровой зависимости / Аллен Карр, Джон Дайси; пер. с англ. М. Н. Марчевской. — М: Добрая книга, 2025. — 384 с.

ISBN 978-5-98124-821-4

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



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, 2019.

© 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».

Подписано в печать 21.10.2024. Формат 84х108 1/32. Усл. печ. л. 21,00. Заказ 2402930.
ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11. Отпечатано
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат». 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Содержание

<i>Об Аллене Карре</i>	7
<i>Предисловие Джона Дайси</i>	9
1. Ключ к свободе	23
2. Преимущества цифровых технологий	47
3. Проблема	61
4. Подопытные кролики	91
5. Первые шаги к свободе	117
6. Ловушка зависимости	135
7. Иллюзии и заблуждения	161
8. Страхи	181
9. Сила воли	199
10. Теория предрасположенности к зависимости	213
11. Как мы подсаживаемся на информационный мусор	229
12. Анализируем свое цифровое поведение	253
13. Важные вопросы	265
14. Пора действовать	287
15. Вам нечего бояться	303
16. Готовимся избавиться от цифровой зависимости	319
17. Избавляемся от цифровой зависимости	343
18. Жизнь без цифровой зависимости	355
19. Полезная памятка	365
<i>Центры Аллена Карра</i>	373

*Посвящается
Джеки, Эмили и Гарри,
а также Тиму Глинн-Джонсу
и Найджелу Мэтисону
за их огромный вклад
в работу над этой книгой.*

Об Аллене Карре

На протяжении более чем 30 лет Аллен Карр был заядлым курильщиком. В 1983 году после бесчисленных попыток бросить курить ему удалось сократить потребление сигарет со 100 штук в день до нуля, не страдая при этом от мук отвыкания (абстинентного синдрома), не прибегая к силе воли и не набирая вес. Он понял, что открыл то, чего так давно ждал мир — легкий способ бросить курить. После этого Аллен Карр посвятил себя помощи другим курильщикам по всему миру.

Благодаря феноменальному успеху своего метода Аллен Карр стал одним из ведущих мировых экспертов по терапии табакокурения, а его центры сегодня работают во многих странах мира. Первая книга Аллена Карра, «Легкий способ бросить курить», разошлась тиражом более 17 миллионов экземпляров; она и по сей день остается всемирным бестселлером и издается более чем на сорока языках. Сотни тысяч курильщиков успешно бросили курить в центрах Аллена Карра, где бросают

курить более 90 процентов посетителей; столь высокий показатель успешности метода подкрепляется гарантией возврата денег каждому клиенту центра Аллена Карра, если после прохождения курса ему не удалось бросить курить.

Сегодня «Легкий способ» Аллена Карра широко используется для исцеления самых разных расстройств и зависимостей, в том числе алкоголизма, наркомании, компульсивного переедания, игромании, аэрофобии и других. Список центров Аллена Карра вы найдете в конце этой книги. Если вам требуется помощь или у вас возникнут вопросы, обратитесь, пожалуйста, в ближайший центр.



Всю информацию
о «Легком способе» Аллена Карра
можно найти на веб-сайте
www.allencarr.com.



Подробную информацию о книгах
Аллена Карра на русском языке можно
найти на веб-сайте издательства
«Добрая книга» www.dkniga.ru.

Предисловие Джона Дайси

Постоянно проверяете сообщения в своем телефоне в общественном транспорте, сидя с друзьями в кафе или ресторане и даже во время просмотра кинофильмов и телепередач?

Успокаиваетесь или испытываете некое удовлетворение каждый раз, когда заглядываете в свой телефон, даже если на это нет особых причин?

Каждый день часами играете в компьютерные игры?

Бойтесь пропустить что-нибудь важное и поэтому заходите в социальную сеть каждые полчаса и расстраиваетесь или чувствуете дискомфорт, если не можете все время «оставаться на связи» на телефоне и в мессенджерах?

Все это — признаки цифровой зависимости, или зависимости от цифровых устройств и технологий. Это расстройство становится все более распространенным явлением, но наше общество до сих не осознавало угрозу, которую оно представляет. Наша полная зависимость от цифровых устройств и технологий во всех областях нашей жизни привела к небывалому повышению уровня стресса и отчужденности, мешает нам хорошо выспаться и дово-

дить начатое до конца, делает нас вялыми и пассивными.

Смартфоны специально создавались такими, чтобы стать для нас незаменимыми спутниками жизни. Это вовсе не означает, что умные люди, разрабатывавшие эти устройства, хотели навредить нам. Смартфоны стали столь привлекательными устройствами благодаря своим свойствам и функциям, делающим их простыми и приятными в использовании, интуитивно понятными и чрезвычайно полезными. Если пользоваться смартфонами и другими цифровыми устройствами разумно и эффективно, они помогут значительно повысить качество нашей жизни, выполняя для нас огромное количество задач, хотя еще совсем недавно, в начале третьего тысячелетия, подобные устройства можно было увидеть только в фантастических фильмах.

Однако если мы злоупотребляем этими устройствами, они начинают управлять нами вместо того, чтобы мы управляли ими. Они дергают и отвлекают нас, требуя нашего внимания, когда мы заняты чем-то другим. В результате мы постепенно начинаем уступать им и тем самым загоняем себя в ловушку цифровой зависимости, в конечном итоге делая только то, чего они от нас требуют. Современные смартфоны и прочие цифровые устройства специально созданы такими, чтобы мы брали их в руки снова и снова. На чем бы мы ни пытались сосредоточиться и с кем бы ни пытались взаимодействовать, они надоедают нам оповещениями и уведомлениями и отрывают нас от других занятий. Они всё время требуют нашего внимания.

В среднем взрослый человек проводит около десяти часов в день, глядя на экраны цифровых устройств — телефонов, планшетов, ноутбуков, компьютерных мониторов и телевизоров. Мы привыкли считать это нормой, но многие люди стали одержимы цифровым миром, в котором они буквально «поселились», и навязчивое влечение к этому миру отодвигает реальную жизнь на второй план и начинает серьезно угрожать их здоровью. Это касается не только психического здоровья и разрушенных отношений с окружающими; такие проблемы, как ожирение, расстройства сна и высокая нагрузка на зрение, тоже вызваны тем, что пользователи проводят слишком много времени перед экранами цифровых устройств. Конечно, все это вы уже знаете, ведь именно поэтому вы читаете эту книгу. Можете быть уверены, мы не собираемся утомлять вас бесконечными рассказами о вреде цифровой зависимости и о том, какая судьба постигнет вас, если вы не сможете выбраться из «ловушки технологий».

Вы уже знаете, что цифровые устройства и технологии перестраивают работу нашего мозга, что приводит к формированию зависимости, симптомы которой аналогичны симптомам более «традиционных» и хорошо известных зависимостей:

- ▶ неспособность контролировать себя и свои действия;
- ▶ пренебрежение другими ключевыми сферами жизни (работа и отношения с другими людьми), качество которых заметно ухудшается;

- ▶ потеря интереса к другим видам деятельности (спорт, хобби, живое общение);
- ▶ скрытность и склонность к обману;
- ▶ нетерпение и раздражительность, когда вам приходится отвлекаться от цифрового устройства или ограничивать его использование;
- ▶ неспособность сосредоточиться;
- ▶ осознание того, что из-за злоупотребления цифровыми устройствами ваша жизнь выходит из-под контроля, и неспособность изменить свое поведение.

Последний пункт показывает, в каком отчаянном положении находятся зависимые люди. Даже когда мы знаем, что зависимость разрушает нашу жизнь, и хотели бы избавиться от нее, нам кажется, что мы не в состоянии это сделать. Почему? Потому что мы думаем, что есть только один способ сделать это, и он сопряжен с трудностями и лишениями.

Если вы просто обеспокоены тем, что начали злоупотреблять цифровыми устройствами, и пытаетесь ограничить продолжительность их использования (экранное время), или даже если ваша цифровая зависимость стала столь всепоглощающей, что повергает вас в отчаяние, эта книга в любом случае поможет вам. Принято считать, что зависимость можно побороть лишь с помощью огромных волевых усилий и ценой огромных жертв, пройдя через мучительный период отвыкания, но эта книга покажет вам, что есть и другой путь.

Моя история

Я открыл для себя «Легкий способ» двадцать лет назад, когда пришел в лондонский центр Аллена Карра, хотя и не верил в то, что он мне поможет. Я явился 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 12 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.

Тот опыт полностью отличался от моих предыдущих попыток бросить курить волевыми усилиями, с использованием заменителей вроде никотиновой жевательной резинки и прочих хитрых приемов и методов, известных человечеству. Окончив курс Аллена Карра «Легкий способ бросить курить», я ясно понимал, что у меня больше нет никакого желания курить, и поэтому сила воли мне не требуется.

Я понял, что мои страхи перед жизнью без сигарет были беспочвенными: я стал получать гораздо больше удовольствия от общения с другими людьми и справлялся со стрессом гораздо лучше, чем когда был курильщиком. Я нисколько не жалел о том, что бросил курить, и не думал, что чем-то пожертвовал ради этого; напротив, я почувствовал огромное облегчение и восторг оттого, что наконец-то избавил-

ся от никотиновой зависимости. Я чувствовал себя так, словно излечился от самой страшной болезни, которой только можно было заболеть.

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 методы избавления от никотиновой зависимости, которые могли предложить официальная и альтернативная медицина, кроме иглоукалывания, но все его попытки были безуспешными: он так и не смог бросить. В конце концов, после бесчисленных неудачных попыток бросить курить, Аллен, как и я, перестал даже пытаться бросить и смирился с тем, что останется рабом сигарет до конца жизни. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его попробовать бросить курить еще один раз.

Вот что он рассказывал об этом:

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.

В этом и заключается отличительная особенность «Легкого способа». Он не предлагает вам собрать

всю свою волю в кулак, а помогает избавиться от зависимости

- ▶ легко, быстро и безболезненно;
- ▶ без волевых усилий, вспомогательных средств, заменителей никотина и прочих ухищрений;
- ▶ не страдая от депрессии и неприятных симптомов абстиненции;
- ▶ не меняя никотиновую зависимость на какую-нибудь другую, например на переедание, и не набирая вес.

«Легкий способ» 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. Метод Аллена Карра уже помог десяткам миллионов людей бросить курить, избавиться от алкоголизма, наркомании, зависимости от сахара, быстрых углеводов и кофеина, игромании, лишнего веса, нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии и цифровой зависимости.

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 пригла-

сили на работу в компанию. Обучение у Аллена и Робина стало одним из самых замечательных периодов моей жизни. Возможность считать Аллена не только своим наставником и учителем, но и другом — огромная честь.

Делимся истиной

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 занимался распространением метода Аллена Карра по всему миру, от Лондона до Нью-Йорка, от Лос-Анджелеса до Москвы, от Мехико до Милуоки, от Сингапура до Сиднея. 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 аудиокнижки, приложения для мобильных устройств и онлайн-программы.

За этим феноменальным успехом стоит одна простая истина — истина, которую Аллен узнал по чистой случайности и передал десяткам миллионов других людей, включая меня. У всех нас было нечто общее: никто из нас не предполагал, что избавиться от зависимости можно именно таким способом, все мы были настроены скептически и придерживались одинаковых ложных убеждений.

От нас тщательно скрывают правду о природе зависимостей и навязчивого поведения, например, курения и цифровой зависимости; это тщательно спланированная кампания, в которой простое

замалчивание фактов сочетается с прямой ложью и беззащитными фальсификациями. Дело в том, что мы все беззащитны перед крупными компаниями, чьи доходы прямо зависят от их умения подсадить нас на свою продукцию, будь то наркотики, цифровые устройства, компьютерные игры или приложения. Эти компании во всех деталях изучили механизм формирования зависимостей и бесспорно используют эти знания для того, чтобы держать нас на крючке.

В последние годы, опасаясь принятия новых законов, крупнейшие технологические корпорации, компании-разработчики компьютерных и видеоигр и владельцы социальных сетей начали предпринимать ряд мер, которые, на первый взгляд, помогают пользователям лучше контролировать свое экранное время и ограничивать его. Однако силы по-прежнему остаются неравными: противостояние потребителей и крупнейших технологических корпораций напоминает боксерский матч между 45-килограммовым доходягой и чемпионом мира в тяжелом весе.

Когда на работе и в личной жизни у нас начинают возникать проблемы из-за злоупотребления цифровыми устройствами и технологиями — смартфонами, планшетами, социальными сетями, компьютерными и видеоиграми, мы пытаемся ограничить их использование и вынуждены волевыми усилиями подавлять навязчивую тягу к ним.

Но даже если нам это удастся, мы думаем, что мы лишились важной части нашей жизни, и нас продолжает тянуть к тому, чего мы себя лишили. Мы

не можем отделаться от ощущения, будто многим пожертвовали и отказались от того, что доставляло нам удовольствие, помогало расслабиться, обрести душевный покой или оставаться на связи с другими людьми.

Понять эту простую истину и разобраться в том, какое отношение она имеет к вам и вашим проблемам, — значит получить ключ к избавлению от цифровой зависимости и счастливой жизни без нее.

Когда речь идет об обычной химической зависимости*, например, от никотина, кокаина или героина, задача «Легкого способа» состоит не только в том, чтобы побудить зависимого человека полностью прекратить принимать наркотик, но и сделать все возможное, чтобы и в период абстиненции, пока наркотик выводится из организма, и после него этот человек ощущал облегчение и радость, не тосковал по наркотику и не испытывал никакой тяги к нему. Метод Аллена Карра успешно помогает достичь такого состояния, и именно поэтому он завоевал огромную популярность во многих странах мира.

Однако цифровая зависимость — несколько иной случай. Если вы не планируете полностью перестать пользоваться цифровыми устройствами до конца своей жизни (что едва ли возможно, если

* 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.

только вы не собираетесь полностью отказываться от электричества), наша основная задача — помочь вам прекратить бессмысленное, вредное, неэффективное и неуместное цифровое поведение* и научиться пользоваться цифровыми устройствами осмысленно, с пользой, продуктивно и в полном соответствии с вашими целями.

Иными словами, мы хотим, чтобы вы перестали быть рабом цифровых устройств и технологий, чтобы они больше не манипулировали вами, не управляли вашей жизнью и не использовали вас, и чтобы вместо этого вы сами пользовались ими с пользой для себя и без вредных побочных эффектов.

***Цифровая зависимость —
это неуместное использование
цифровых устройств и технологий
или злоупотребление ими.***

Вы вовсе не должны отказываться от использования цифровых устройств и технологий как таковых (если только вы и в самом деле не хотите именно этого) — вы должны перестать злоупотреблять ими, то есть прекратить пользоваться цифровыми устройствами и технологиями неэффективно, ненадлежащим образом и во вред самим себе.

Эта книга, как и все книги, основанные на «Лег-

* Цифровое поведение — совокупность действий и реакций человека в цифровой среде, включая использование цифровых устройств и технологий, интернет-ресурсов и социальных медиа.

ком способе» Аллена Карра, поможет вам увидеть эту простую истину. Мы не будем манипулировать вами, взывая к вашей совести, давить на чувство вины, унижать или запугивать вас — как вы узнаете позже, все эти методы на самом деле только мешают избавиться от зависимости. Вместо этого книга предлагает вам проверенный метод, основанный на здравом смысле и простой, прямолинейной логике, которому легко следовать и который поможет вам избавиться от цифровой зависимости быстро, безболезненно и навсегда.

В духе Аллена

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 эффективным и понятным современному читателю, а также дополнили его новыми материалами и работками, ставшими квинтэссенцией десятков тысяч часов нашей работы с зависимыми людьми на очных курсах.

Кроме того, нужно учитывать, что любая зави-

симось эволюционирует, приспособливаясь к изменяющимся обстоятельствам нашей жизни, и мы обязаны вносить соответствующие изменения в метод Аллена Карра и в основанные на нем новые книги; ярким примером является адаптация «Легкого способа бросить курить» к курению электронных сигарет (вейпингу)*. Разумеется, мы также адаптировали метод таким образом, чтобы использовать его для работы с целым рядом других зависимостей и психологических расстройств, уже упоминавшихся выше, и я бесконечно благодарен издательству Arcturus и лично Тиму Глинн-Джонсу и Найджелу Мэтисону за неизменную поддержку этих инициатив.

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, вписаны в книги 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

* Речь идет о книге Аллена Карра и Джона Дайси «Легкий способ бросить курить электронные сигареты» (М: Добрая книга, 2024).

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.

Сегодня «Легкий способ» Аллена Карра остается столь же ярким, безупречным, гибким и эффективным средством избавления от зависимостей, как и прежде. Он оказывает действенную помощь всем, кто в ней нуждается, подкупая своей простотой, адекватностью и прямоотой. Я на собственном опыте убедился в том, что этот метод может радикально изменить жизнь человека к лучшему. И 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

Ключ к свободе



В этой главе:

- «Минутку...» ► Что вы делаете? ► Слово на букву З ► Простая истина ► Втайне от окружающих ► Метод, который работает ► Что даст вам эта книга ► Инструкции

Быстрое развитие цифровых технологий и психологическое давление, вызванное необходимостью поспевать за ними, породили новый источник страданий: нездоровую привязанность к цифровым устройствам, от которых мы не в силах оторваться. За этим скрывается очень знакомый сценарий — тщательно спланированная кампания промывания мозгов, направленная на то, чтобы заманить людей в ловушку зависимости и управлять их поведением. Всё это мы уже видели в прошлом, и «Легкий способ» даст вам ключ к избавлению от тирании цифровой зависимости. Приготовьтесь стать свободным человеком без зависимости от цифровых устройств и цифровых технологий.

Вы сидите за столиком в любимом ресторане в компании друзей, встречи с которыми вы долго ждали. Все уже расселись и достали свои телефоны — они лежат на столе у каждого под рукой, словно револьверы во время игры в карты на Диком Западе. Что-то звякнуло. Вы берете в руки свой телефон. Звякнул не он, но ваше внимание привлекает всплывающее сообщение на экране: кто-то прислал вам сообщение в мессенджере.

«Минутку...» — говорите вы и начинаете набирать ответ. Друзья, встречи с которыми вы так долго ждали, отходят на второй план. Вы думали, что отправите ответ за пару секунд, но прошло уже три минуты, а вы всё еще сидите в телефоне. Вся ваша жизнь проходит теперь внутри этого устройства. Реальный мир вокруг может и подождать. Проверить сообщения теперь важнее. Через некоторое время вы отрываетесь от экрана. Ваши друзья смотрят на вас и качают головами.

Что вы делаете?

Вам становится неловко. Вы выключаете телефон и кладете его в сумку. Но на протяжении всего ужина из сумки то и дело будут доноситься позвякивания, они будут звать вас, отвлекать от разговоров с друзьями, действовать вам на нервы, словно избалованный ребенок, и не позволят вам расслабиться и насладиться общением с друзьями. И вы знаете, что при первой же возможности выскочите в туалет только для того, чтобы тайком проверить сообщения на своем телефоне.

Всем известно, что отношения в реальной жизни и личные разговоры — более здоровое и полезное занятие, чем то, чем мы занимаемся в наших телефонах, планшетах или любых других цифровых устройствах. Мы прекрасно знаем это, но неохотно признаемся в этом самом себе. Нас непреодолимо тянет к этим устройствам, словно у них есть какая-то власть над нами. Вы не собираетесь проводить весь вечер с телефоном, когда идете в ресторан на ужин с друзьями, но как только вы оказываетесь там, вам все время хочется отвлечься и глянуть в телефон.

Любой, кто пользовался смартфоном, планшетом, ноутбуком, умными часами, фитнес-трекером или играл в компьютерные игры, знает, как устройства и игровые платформы могут одновременно притягивать и выводить из себя. Это не случайно. Умные люди, которые создают и программируют эти устройства и разрабатывают установленные на них приложения, хотят, чтобы вы снова и снова брали в руки их продукты, и разработали несколько дьявольски хитроумных приемов для этой цели. Разочарование, раздражение и чувство досады — тоже часть их плана.

Эти люди подсадили вас на цифровые устройства, и поэтому то, что начинается со слова «Минутку», всегда занимает гораздо больше времени, чем вы рассчитывали. Если вы подсчитаете, сколько времени проводите в телефоне каждый день, скорее всего, вы не поверите своим глазам, когда увидите результаты. Каждый из нас сильно недооценивает время, которое отнимают цифровые устройства.

По правде говоря, описанная сцена в ресторане

скорее всего даже приукрашивает истинное положение дел. Чаще всего, оторвавшись от телефона, вы видите вокруг уткнувшихся в свои телефоны людей, которые больше озабочены происходящим на их экранах, чем беседой друг с другом.

Но цифровые устройства не просто отнимают ваше время — они еще и вешают вам лапшу на уши. Удивительно, но это ни для кого не новость. Мы шутим о том, как гаджеты управляют нами, однако все большему количеству пользователей цифровых технологий становится не до шуток. Чувствовать, что вами манипулируют, — это гораздо больше, чем просто досада, это абсолютное отчаянье, стресс, полное смятение и неспособность сосредоточиться на выполняемой задаче.

Эта внутренняя борьба наносит огромный ущерб психическому и физическому здоровью. Никому не нравится чувствовать, что он находится под контролем некой могущественной силы. Напряжение выматывает, беспомощность подрывает самооценку, а различные позвякивания и вибросигналы вызывают непреодолимую тягу немедленно откликнуться на них, и все это заставляет вас замыкаться в себе, усугубляет отчуждение и чувство вины, разрушает отношения с окружающими, и вы начинаете ощущать себя оторванными от мира и неудовлетворенными.

А теперь перечитайте последние два абзаца, заменив «цифровые устройства», «цифровые технологии» и «гаджеты» на «никотин», «кокаин» или «героин»: вы увидите, что у этих зависимостей одни и те же симптомы.

Все зависимости работают одинаково. Чем усерднее вы боретесь с навязчивым желанием, пытаетесь вернуть себе контроль над своей жизнью, тем сильнее вы хотите ее контролировать, и невозможность добиться этого никак не позволяет вам получать подлинное удовольствие от жизни — таков замкнутый порочный круг зависимости.

Хорошая новость состоит в том, что вам необязательно оставаться в таком положении до конца своей жизни. В следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что берете в руки телефон со словами: «Минутку...», подумайте об этой книге, а не о своем телефоне, и вы уже будете на пути к освобождению от тирании цифровой зависимости.

Слово на букву З

В былые времена зависимость считали чем-то таким, что обычно случается с другими людьми — отбросами общества: наркоманами, алкоголиками, заядлыми курильщиками. Любой «приличный» человек старался дистанцироваться от этого понятия, говоря себе: «Со мной этого никогда не случится», и продолжал жить обычной жизнью.

Сегодня вероятность того, что это случится и с вами, довольно велика. И если вы читаете эту книгу, значит, с вами это уже произошло. Некоторые специалисты считают, что половина населения земного шара имеет какую-нибудь зависимость. И многие из этих зависимостей являются поведенческими.

В последние годы мы узнали, что зависимость не

обязательно должна быть вызвана приемом какого-нибудь психоактивного вещества вроде героина, алкоголя, никотина или другого наркотика; она может быть связана с навязчивым поведением.

Очевидный пример — игровая зависимость, или игромания. У людей с паталогическим влечением к азартным играм обнаруживаются те же черты, что и у наркоманов: возбужденное состояние, одержимость, отсутствие самоконтроля, отрицание наличия у них проблем в поведении, скрытность, склонность к обману, раздражительность, беспечность, безрассудство и низкая самооценка. Научные исследования показали, что химические и поведенческие зависимости* влияют на мозг схожим образом: они как бы «взламывают» естественные процессы, происходящие в мозге человека, чтобы сформировать психологическую зависимость от наркотика или определенного шаблона поведения.

Цифровая зависимость — это своего рода новичок среди поведенческих зависимостей. Это расстройство заключается в чрезмерном неконтролируемом использовании цифровых устройств, которое причиняет как физические, так и душевные страдания не только самим зависимым людям, но и их близким.

Позднее мы еще поговорим о том, как работает эта зависимость, превращая мнимое удовольствие в реальное рабство. Это довольно тонкий и сложный процесс, который искажает ваши представления о реальности, заменяя их в вашем сознании

* См. примечание на странице 18.

хитросплетенными иллюзиями и предубеждениями, которые мешают вам увидеть истинное положение вещей. Но как только вам удастся разглядеть за иллюзиями и предубеждениями истину — а именно этого вы и добьетесь, — в вашем сознании проявится картина происходящего, и всё становится на свои места.

Зависимые люди всегда склонны постепенно увеличивать дозу принимаемого наркотика по мере того, как снижается уровень мнимого удовольствия, которое, как им кажется, они якобы получают от его приема. Как и все зависимые, люди с цифровой зависимостью со временем начинают жаловаться, что не получают никакого удовольствия от использования цифровых технологий, но не в силах остановиться. Это классический признак зависимости:

***То, что человек считал средством
избавления от страданий и
дискомфорта, на самом деле
оказывается их причиной.***

Все начинается с малого, и вам кажется, что у вас всё под контролем, но вскоре наступает момент, когда зависимость берет над вами верх и начинает разрушать вашу жизнь. Вы ловите себя на том, что тратите всё больше и больше времени на цифровые устройства и приложения, сначала считая их довольно полезными, затем — жизненно необходимыми, и в конце концов начинаете полностью зависеть от них. Ваш список того, что нужно взять с собой перед выходом из дома утром, сильно изменился.

Раньше в него входили кошелек, ключи, пальто или куртка (в зависимости от погоды на улице); теперь перед выходом из дома вы проверяете электронную почту, сообщения в Twitter и Viber, личные сообщения и групповые чаты в WhatsApp, сообщения в Snapchat, ленту в социальных сетях, оповещения о пробках и ситуацию на дорогах, прогноз погоды и тому подобное, и только потом берете кошелек, ключи и верхнюю одежду. Неудивительно, что у нас не находится времени на то, чтобы перед выходом из дома поцеловать или обнять жену, мужа или детей.

Многое из вышеперечисленного и правда очень полезно. Вам не нужно спешить на поезд, если в транспортном приложении вы увидели, что он опаздывает на несколько минут. Вы больше не раздумываете о том, брать с собой зонт или не брать, потому что благодаря приложению с прогнозом погоды прекрасно знаете, какова будет вероятность дождя в течение дня. Чтобы избавиться от цифровой зависимости, для начала нужно определить, какие технологии действительно приносят нам пользу, и убедиться, что мы правильно их используем.

Осознание того, что вы не можете остановиться, хотя знаете, что своими действиями причиняете себе вред, — еще один верный признак зависимости.

Как и все зависимые люди, вы находитесь во власти одних и тех же ложных убеждений, думая, будто объект вашей зависимости — наркотик или навязчивое поведение — доставляет вам подлинное удоволь-

ствие. Курильщики* убеждены в том, что курение помогает им расслабиться, хотя на самом деле оно оказывает прямо противоположное действие. Похожие заблуждения движут и людьми с цифровой зависимостью. Когда вас затягивают разнообразные приложения и развлечения, вы начинаете верить, что все это необходимо вам, чтобы управлять своей жизнью и наслаждаться ею, но чем больше времени вы уделяете всему этому, тем яснее понимаете, что на самом деле происходит что-то не то.

Тем не менее, вам все еще кажется, будто вы получаете от всего этого некое удовольствие или пользу.

Это замкнутый порочный круг, и чем дольше вы продолжаете пребывать во власти ложных убеждений, будто неограниченное использование цифровых устройств и приложений сделает вас счастливым человеком и решит все ваши проблемы, тем несчастнее становитесь. Такова в общих чертах природа зависимости. Позже мы рассмотрим все это более подробно, но на данном этапе, пока вы всё еще задаетесь вопросом, действительно ли эта книга поможет решить вашу проблему, важно, чтобы вы сначала признались себе в том, что ваша проблема — это зависимость, и здесь нечего стыдиться. Половина людей в мире живут с зависимостью.

* В связи со спецификой языка оригинала (в частности, из-за отсутствия в английском языке родовой дифференциации существительных) в переводе этой книги на русский язык с целью упрощения изложения используются в основном существительные мужского рода (алкоголик, курильщик, партнер и т. п.), однако в подобных случаях имеются в виду и мужчины, и женщины в равной степени.

Простая истина

Зависимость неразрывно связана с отрицательными эмоциями. Стресс, подавленность, страх, горе, ощущение собственной неполноценности, одиночество, скука — любая из этих эмоций заставит вас искать утешения и душевного спокойствия там, где вы надеетесь его найти. Если вы надеетесь найти его в цифровых устройствах или технологиях, например, в социальных сетях или компьютерных играх, то будете обращаться к ним всякий раз, когда испытываете негативные эмоции. Честно говоря, лишь очень немногие люди делают это осознанно. Все это часть ловушки зависимости. Мы постепенно погружаемся в нее, как правило, охваченные волнением от первой заявки в друзья, или подписки, или ответа на комментарий от автора поста в Twitter, или просто от того, что кто-то искренне соглашается с тем, что вы опубликовали и чем поделились.

Этот небольшой эмоциональный подъем, это легкое чувство удовлетворения — все, что нужно, чтобы положить начало погоне за удовольствием — и зависимости. Внезапно мнение человека, чьего настоящего имени вы даже не знаете, который живет неизвестно где и зарабатывает на жизнь неизвестно чем, начинает определять ваше отношение к самим себе. И по прошествии времени ваше настроение и поведение уже целиком определяются реакциями или отсутствием реакции со стороны незнакомцев.

Это не означает, что в социальных сетях вас не смогут по-настоящему утешить, помочь вам или развеселить вас, если вы тщательно выбираете груп-

пы для общения. Но чем менее разборчивыми мы становимся, выбирая круг общения в сети, тем больше проблем получаем на свою голову и тем сильнее страдаем. Несомненно, вам это хорошо знакомо, — и отчасти поэтому вы читаете эту книгу, — но по какой-то причине вам не удастся «слезть» с цифровых технологий. Слишком уж велико искушение заглянуть в свой телефон, независимо от того, нужно ли вам это делать из действительно практических соображений или вы просто ощущаете эмоциональную потребность в этом. Вами как будто движет некая непреодолимая сила, словно какое-то чудовище внутри вас постоянно заставляет вас тянуться к телефону, планшету или ноутбуку.

Цель этой книги — помочь вам убить это чудовище и разорвать замкнутый порочный круг цифровой зависимости и злоупотребления цифровыми технологиями. Избавившись от тирании этого монстра, вы сможете с ясной головой разбираться со своими истинными потребностями.

Существует простое решение этой проблемы, но вам и миллионам других людей сложно найти его самостоятельно. Это чудовище весьма изобретательно. Оно все время сбивает вас с толку и не дает увидеть простую истину, которая заключается в том, что

***единственный способ избавиться
от цифровой зависимости —
перестать подкармливать
это чудовище.***

Слишком просто? Конечно, «Легкий способ» — это нечто большее, чем знание этой простой истины, но он работает именно потому, что он намного проще, чем другие методы. Зависимость хочет, чтобы вы думали, будто избавиться от зависимости сложно и трудно; она хочет, чтобы вы потеряли всякую надежду избавиться от нее; она хочет, чтобы вы не замечали очевидную истину: единственный способ избавиться от зависимости — это перестать делать то, от чего вы зависите. Здесь важно то, как именно вы собираетесь это сделать.

Но что значит «перестать»? Означает ли это, что вы должны провести остаток своей жизни, избегая цифровых устройств и не пользуясь ими?

Не беспокойтесь, до этого не дойдет. Взять под контроль свою цифровую жизнь не означает полностью отказаться от цифровых технологий; напротив, это означает, что вы сможете пользоваться ими в любом месте и в любое время, когда вам это действительно будет нужно или когда вы этого захотите, но вы с радостью и без сожаления отложите в сторону свой телефон, планшет или ноутбук, когда закончите.

Ключ к свободе кроется в умении отличать ваши подлинные потребности от ложных.

Если вы читаете эту книгу, значит, можно с уверенностью утверждать, что вы считаете, что не контролируете использование цифровых устройств и технологий. Возможно, вы уже пытались решить эту проблему раньше и поняли, что у вас ничего не получается. Как бы вы ни старались, вам кажется, что вам не хватает силы воли. Теперь вы ловите себя

на том, что смотрите экраны своих устройств, даже когда не хотите этого, но не в силах оторваться от них. Это похоже на нервный тик: каждые несколько минут вы тянетесь за телефоном, который становится для вас цифровым аналогом сигарет для заядлого курильщика. Эта книга откроет вам две очень важные истины:

(1) вы вовсе не бессильны и (2) дело вовсе не в наличии или отсутствии силы воли.

До сих пор вам не удавалось избавиться от цифровой зависимости потому, что вы использовали неверный метод.

Втайне от окружающих

Никто не любит признавать, что не контролирует себя и свою жизнь. Самоконтроль является для нас краеугольным камнем, основой цивилизованного поведения. Он идет рука об руку с нравственностью, достоинством и взаимным уважением. Теряя самоконтроль, мы ощущаем стыд, поэтому люди стараются не афишировать проблемы наподобие зависимости. Человек, у которого возникла эта проблема, отрицает ее наличие; остальные стараются ее избежать.

Держать всё в себе, оставаясь один на один со своими проблемами, — тяжкое бремя, которое лишь усложняет процесс избавления от зависимости.

Подобное поведение никак не поможет вам решить свою проблему с цифровой зависимостью. Из-за нее вы чувствуете себя очень одиноко и вынуждены скрывать ее от других и даже от самих себя. Скрытное поведение порождает чувства вины и стыда, которые усугубляют ваши страдания.

Первый шаг к решению проблемы с цифровой зависимостью — признать, что у вас есть зависимость, или что вы оказались у нее в ловушке. Тот факт, что вы взяли в руки эту книгу, означает, что вы уже сделали этот очень важный шаг. Следующий шаг — начать действовать. Решение проблемы находится у вас в руках. Если быть более точным, оно у вас в голове.

Чтобы избавиться от цифровой зависимости, вам нужно поверить, что вы можете сделать это. Без этой веры вы так и будете пребывать во власти своей зависимости, надеясь на то, что однажды утром проснетесь и обнаружите, что ваша проблема чудесным образом исчезла.

Вам нужно вырваться из порочного круга страданий. Читая эту книгу, будьте честны с самим собой насчет своей проблемы и будьте готовы объективно взглянуть на некоторые истины, которые, возможно, поначалу вам будет трудно принять.

Никто не станет вас осуждать. И вы не одиноки: напротив, цифровая зависимость стремительно превращается в глобальную проблему, угрожающую здоровью и счастью миллионов, если не миллиардов людей.

Когда вы объективно и непредвзято посмотрите на те истины, о которых мы будем здесь говорить,

все это станет для вас очевидным. Вместе с тем станет очевидным и то, что ваша проблема не связана с каким-то изъяном вашего характера. Если вы будете оставаться объективными и непредвзятыми, то увидите всю несостоятельность этого мифа и поймете, что способны избавиться от цифровой зависимости и можете сделать это без волевых усилий.

Метод, который работает

«Легкий способ» — это испытанный и проверенный метод избавления от зависимостей, в том числе и от цифровой зависимости. Он строится на осознании того, что зависимость «взламывает» и подавляет ваши инстинкты, а доза наркотика, каким бы он ни был, которую вы принимаете в надежде решить свою проблему, на самом деле является «ядом» и вызывает эту проблему.

Именно из этого откровения и возник «Легкий способ». Вот как это произошло.

Я был заядлым курильщиком, выкуривая от 60 до 100 сигарет в день, и уже смирился с перспективой преждевременной смерти. Я ошибочно полагал, будто курение — это вредная привычка, и мне просто не хватает силы воли, чтобы бросить. Но в какой-то момент я понял, что курение — не просто вредная привычка, а зависимость. Это может показаться вполне очевидным в наши просвещенные времена, но тогда, более 35 лет назад, это стало для меня настоящим откровением, своего рода моментом истины.

В тот момент я со всей ясностью осознал, что

моя неспособность бросить курить была вызвана не слабостью моего характера и не каким-то волшебным свойством сигарет. Все дело было в зависимости, которая обманом заставила меня поверить, будто именно то, что вызывает дискомфорт и страдания, может избавить меня от них. После того, как я выкурил свою самую первую сигарету, никотин начал выводиться из моего организма, и это привело к возникновению ощущения внутренней пустоты, беспокойства и неуверенности; когда я выкурил вторую сигарету, никотин снова попал в мой организм, и поэтому мне показалось, что это ощущение, вызывавшее у меня легкий дискомфорт, прошло. Так замкнулся порочный цикл зависимости, в котором каждая следующая выкуренная сигарета создавала у меня иллюзию облегчения и удовольствия. Это было все равно что носить тесную обувь только ради чувства облегчения, которое испытываешь, снимая ее.

Аллен Карр. Легкий способ бросить курить

Если вы никогда не были зависимы от никотина или не употребляли другие наркотики, то вас, вероятно, не слишком впечатлит подобное откровение, однако именно ошибочная вера в то, что следующая доза наркотика облегчает ощущение дискомфорта, при полном игнорировании того факта, что это ощущение возникло из-за приема предыдущей дозы наркотика, является причиной формирования каждой зависимости из числа известных человечеству.

Каждый раз, когда прием наркотика вызывает у человека ощущение удовольствия, облегчения и душевного покоя, оно возникает из-за этой чудо-

вищной иллюзии: конечно, наркоман «чувствует себя лучше», когда принимает наркотик — он же наркоман! И именно из-за веры в то, что наркотик может доставить некое удовольствие или принести какую-то пользу, наркоману так тяжело избавиться от зависимости. Мы еще вернемся к этому позже.

Мы не собираемся утомлять вас слишком подробным описанием других зависимостей, но, надеемся, вы поймете, что иногда бывает полезно сравнить одну зависимость с другой, чтобы проиллюстрировать определенные идеи и принципы, с которыми вам необходимо ознакомиться, чтобы получить то, к чему вы стремитесь: СВОБОДУ от зависимости.

Из всего сказанного выше естественным образом вытекают два неоспоримых вывода:

1. Прием наркотика не доставляет подлинного удовольствия и не приносит никакого облегчения.
2. Следовательно, прекратив принимать наркотик, вы ничем не жертвуете и ничего не теряете, поэтому вам не о чем будет жалеть.

Многие годы «Легкий способ» весьма успешно помогал курильщикам (а теперь еще и вейперам) во всем мире бросить курить. Как только эти люди избавляются от предубеждений и перестают считать, будто чем-то жертвуют, бросая курить, они обнаруживают, что бросить курить легко, потому что они ни о чем не жалеют и наслаждаются счастливой жизнью без зависимости.

Мы знали, что этот метод подойдет и для избавления от любых других зависимостей, и стали успешно применять его для лечения зависимости от алкоголя и других наркотиков, таких как героин, кокаин и марихуана, а также зависимости от сахара и так называемых «пустых» углеводов, и поведенческих зависимостей — компульсивного переедания, игромании и шопингомании. Ключом к успеху во всех случаях было понимание того, что каждая зависимость обусловлена прежде всего не физиологическими, а психологическими причинами, приводящими к изменению установок и представлений о реальности в нашем сознании по мере их вытеснения заблуждениями и иллюзиями. Задача «Легкого способа» — развеять заблуждения и иллюзии, заставляющие вас делать то, что причиняет вам вред, в надежде на то, что это доставит вам удовольствие или принесет какую-то пользу. Этот принцип применим к цифровой зависимости в той же мере, как и к зависимости от никотина и любой другой зависимости.

Если вы когда-нибудь теряли свой телефон, вам знакомо ощущение паники, охватывающей вас, когда вы осознаёте, что лишились привычного цифрового помощника. Но этот метод избавит вас от необходимости проходить через подобные приступы паники или боли. В отличие от других методов, предлагающих вам подавлять ощущение потери чего-то важного волевыми усилиями, «Легкий способ» избавит вас от зависимости легко, безболезненно и навсегда. Избавившись от зависимости, вы больше никогда не попадете в ее ловушку.

Принято считать, что поведенческие зависимости — это довольно сложные расстройства, и для избавления от них требуется огромная сила воли. Эта книга покажет вам, что такая точка зрения ошибочна. Более того, на самом деле она даже мешает вам избавиться от зависимости. Вы можете избавиться от цифровой зависимости без боли и жертв в любом случае, независимо от особенностей вашего характера и обстоятельств вашей жизни. Все, что от вас требуется, — это быть объективными и непредвзятыми.

Если вы все еще настроены скептически, задайте себе один вопрос: помогли ли вам эти общепринятые представления о цифровой зависимости? Если бы это было так, вы бы не читали эту книгу.

Чем будет вам полезна эта книга

Цели этой книги:

- ▶ Изменить ваше отношение к цифровым устройствам, приложениям и компьютерным играм.
- ▶ Научить вас пользоваться ими осознанно и без злоупотреблений.
- ▶ Помочь вам избавиться от цифровой зависимости — легко, безболезненно и навсегда.
- ▶ Позволить вам наслаждаться преимуществами цифровых технологий.
- ▶ Помочь вам снова взять жизнь в свои руки.

Эта книга не будет агитировать вас отказываться от современных технологий. Интернет и прочие

многочисленные изобретения человечества приносят нам огромную пользу, и год от года эта польза растет; бессмысленно и вредно даже думать о том, чтобы противиться такому прогрессу. Но если вы чувствуете, что «цифровой прилив» уже уносит вас от реальности, то, скорее всего, следующая волна передовых разработок в виде подключенных к интернету автомобилей, умных городов и бытовых приборов, которые общаются друг с другом и сами заказывают для вас еду, накроет вас с головой. Цель этой книги — не позволить вам утонуть в море цифровых технологий, дать вам возможность эффективно пользоваться цифровыми устройствами и приложениями, которые есть в вашем распоряжении, чтобы вы могли с радостью отложить их и вернуться к реальной жизни, когда почувствуете, что они крадут ваше время или навязывают вам нездоровый образ жизни.

Мы подробно рассмотрим процессы в вашем сознании, которые приводят к формированию цифровой зависимости. Вы научитесь понимать, что и почему происходит у вас в голове, а затем узнаете, как изменить свое мышление и свои установки так, чтобы больше не чувствовать себя рабами цифровых технологий и не злоупотреблять ими во вред самим себе.

Вы можете быть уверенными в следующем:

- ▶ Мы не будем разговаривать с вами снисходительно или высокомерно.
- ▶ Мы не будем запугивать вас или пытаться манипулировать вами.

- ▶ Вы не будете жалеть о том, что избавились от цифровой зависимости, или скучать по своим цифровым устройствам.
- ▶ Когда вы закончите читать эту книгу, у вас исчезнет навязчивая тяга к цифровым устройствам, приложениям и компьютерным играм.

Вооружившись знаниями о том, как работает ловушка зависимости, и выполняя простые пошаговые инструкции, вы станете свободным человеком без цифровой зависимости, измените свой подход к использованию цифровых технологий и будете жить более здоровой и счастливой жизнью.

Эта книга поможет вам справиться с паникой, затуманивающей ваше сознание и ваши мысли, когда вы пытаетесь бороться с зависимостью. Скрытность, чувство вины и разочарования уйдут в прошлое, а на их место придут открытость, честность в отношениях с другими людьми и уверенность в себе; вы будете уверенно вести себя в таких ситуациях, в которых раньше чувствовали себя совершенно беспомощными; вы перестанете страдать и станете счастливыми.

У вас нет никаких причин страдать или чувствовать себя несчастными. Вы ничего не теряете и ничего не лишаетесь. С вами не случится ничего плохого. Вы не будете тосковать оттого, что пожертвовали чем-то важным. Вам не будет казаться, будто в вашей жизни чего-то не хватает. Напротив, вы почувствуете, что ваша жизнь стала более полноценной, более гармоничной и более расслабленной.

Инструкции

В процессе чтения книги мы будем давать вам инструкции. Если вы пропустите одну из этих инструкций или не выполните какую-нибудь из них, метод не сработает. Если вы будете забегать вперед, пропускать фрагменты книги и читать ее не в том порядке, в котором она написана, метод не сработает.

«Легкий способ» — это ваш ключ к освобождению из ловушки цифровой зависимости, в которой вы оказались, и он подобен 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.

Мы просим вас выполнять все инструкции, а также не менять пока свои привычки, связанные с использованием цифровых устройств и технологий. К концу книги у вас сформируется совершенно другое отношение к ним, но прямо сейчас любая попытка ограничить или сократить время использования цифровых устройств будет мешать процессу вашего избавления от цифровой зависимости. При этом важно, чтобы в процессе чтения этой книги вы полностью сосредоточились на ней, ни на что не отвлекаясь, поэтому, приступая к чтению, выключайте свои цифровые устройства. Если вы читаете или слушаете эту книгу на цифровом устройстве, отключите уведомления, чтобы вас ничто не отвлекало — нет никакой необходимости срочно знакомиться со специальным предложением, которое подготовила

для вас местная пиццерия, или узнавать, что какому-то незнакомому вам человеку по имени Джесси понравился ваш пост, или что у вас появился новый подписчик в социальной сети. В остальное время, пожалуйста, продолжайте пользоваться своими цифровыми устройствами как обычно.

Инструкция №1:

Следуйте всем инструкциям.



Инструкция №2:

**Не отвлекайтесь на цифровые устройства
во время чтения этой книги.**



Эта книга поможет вам осознанно пользоваться цифровыми устройствами и всеми преимуществами цифровых технологий, не страдая от вредных побочных эффектов и в полной мере получая удовольствие от жизни.

Вы узнаете, почему у нас возникает **нездоровая привязанность к цифровым устройствам**, от которых мы не в силах оторваться, даже если это разрушает нашу жизнь и наши отношения с другими людьми.

Следуя **простым инструкциям**, вы избавитесь от иллюзий и предубеждений, побуждающих вас надолго «зависать» в интернете, социальных сетях, мессенджерах, приложениях или компьютерных играх, благодаря чему **навязчивая тяга к цифровым устройствам и информационному мусору исчезнет сама по себе** — **легко и быстро, без волевых усилий, самоограничений и мук отвыкания.**

«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 978-5-98124-821-4



9 785981 248214

16+

**Allen Carr's
Easyway®**

www.dkniga.ru
ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™