

*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 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
- 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 бросить пить
- Ваш личный план избавления от алкогольной  
зависимости
- 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 азартные игры
- Легкий способ жить без долгов
- Легкий способ жить осознанно
- Легкий способ жить без кофеина
- Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

Самая полная информация об этих и других книгах Аллена Карра  
на веб-сайте издательства «Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru).



**АЛЛЕН КАРР**

*иллюстрации Бев Эйсбет*

**ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
для ЖЕНЩИН  
*в картинках***



2-е издание, переработанное и дополненное

УДК 111.159.9, ББК 60.526.2, К28

Легкий способ бросить курить для женщин в картинках. / Аллен Карр; пер. с англ. [ил. Бев Эйсбет]. — М: Добрая книга, 2024. — 144 с. : ил.

ISBN 978–5–98124–402–5. Отпечатано в России.

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



**Издательство «Добрая книга»®**

Электронный адрес издательства: [mail@dkniga.ru](mailto:mail@dkniga.ru)

Наша страница в сети Интернет: [www.dkniga.ru](http://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, 2007.

© Bev Aisbett, 2007 — иллюстрации.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2008–2024 — 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 .....	7
Предисловие.....	9
Инструкции .....	10
«Как все запущенно, дорогуша!».....	11
Меж двух мужчин.....	25
Злые чары зависимости.....	34
Рождение двух чудовищ .....	55
Выставляем непрошенных гостей за дверь.....	64
Прощайте, иллюзии! .....	78
Женские секреты .....	98
Изгоняем мелкого беса .....	117
Подготовка к избавлению от зависимости.....	121
Ваша последняя сигарета .....	127
Центры Аллена Карра.....	133



# Об Аллене Карре

**Н**а 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.

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 12 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.

В России Центр Аллена Карра работает с 2008 года. За это время тысячи человек воспользовались

услугами Центра и успешно бросили курить. Курсы ведут лицензированные специалисты — бывшие курильщики; очные занятия проводятся в Москве и Санкт-Петербурге. Здесь можно бросить курить не только обычные сигареты, но и вейпы, электронные сигареты и сигары, а также избавиться от зависимости от любых других никотинсодержащих продуктов. Вы также можете пройти онлайн-видеокурс «Легкий способ бросить курить», находясь в любой точке мира, где есть интернет. Всю информацию о работе российского Центра Аллена Карра вы можете найти на официальном сайте [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com); в Центре вы также можете получить бесплатную консультацию специалиста.

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](http://www.allencarr.com).



Подробную информацию о книгах  
Аллена Карра на русском языке мож-  
но найти на веб-сайте издательства  
«Добрая книга» [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru).



# Предисловие

Если вы когда-нибудь подумывали о том, чтобы бросить курить (а какой курильщик об этом не думал?), то наверняка оказались в плену иллюзий и предрассудков. И теперь вы убеждены, что бросить курить **очень трудно** и что для этого нужна **сильная воля**.

Само название метода — «Легкий способ» — указывает на ошибочность такого мнения.

Этот метод поможет вам бросить курить — быстро, легко и навсегда: **просто продолжайте читать дальше, и вы это сделаете!**

Вам нужно лишь выполнять следующие инструкции.

# Инструкции

1. Следуйте всем инструкциям.
2. Читайте эту книгу ничего не пропуская и не забегая вперед.
3. Продолжайте курить как обычно, пока не дочитаете книгу до конца.
4. Начните с радостного предвкушения и радуйтесь возможности стать свободным человеком без никотиновой зависимости.
5. Мыслите позитивно.
6. Будьте объективными и непредвзятыми и избавьтесь от предрассудков и иллюзий, связанных с курением.
7. Никогда не сомневайтесь в правильности своего решения бросить курить.
8. Бросайте курить ради самих себя, а не ради кого-нибудь другого.

# «Как все запущенно, дорогуша!»



---

\* Строчка из песни Хэлен Редди «I Am Woman». — Прим. пер.



**У-у, дорогуша, как все запущенно!**

Можно задать вам личный вопрос?



Вы ведь считаете себя современной женщиной, не так ли?



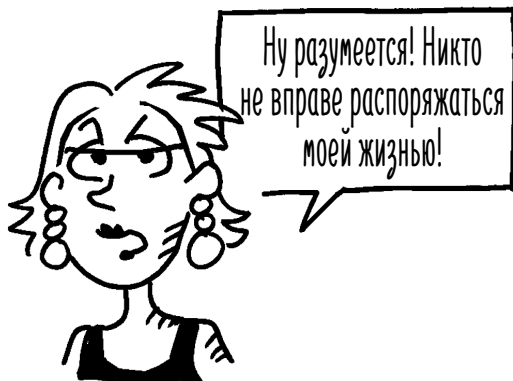
**Вы живете своим умом,**



**сами решаете, как строить свою жизнь,**



**не зависите от чужого мнения и всегда  
делаете собственный выбор?**



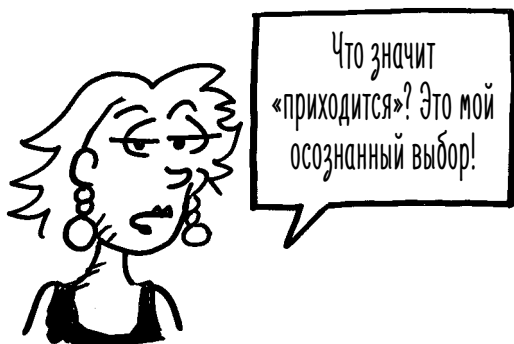
**Правда? Рад за вас!**

**То есть, если вы современная женщина,  
это по определению означает, что вы сами  
выбираете, что вам делать и как вам жить?**



*«Как все запущенно, дорогуша!»*

Тогда почему вам приходится курить?



**В САМОМ ДЕЛЕ?**

**Значит, вы точно так же можете сделать выбор в пользу отказа от курения?**





Тогда вперед! Сделайте такой выбор и бросьте курить прямо сейчас!



Ну, видите ли, сейчас это некстати!



Я не готова просто взять и сразу бросить!

Ничего страшного:  
бросать курить  
пока не придется  
(мы обсудим это  
немного позже).



Пронесло!

**Вы можете продолжать курить,  
пока читаете эту книгу — до тех пор,  
пока у вас не наступит момент истины  
и вы не осознáете, каким образом стали  
жертвой никотиновой зависимости.**

**Не волнуйтесь, просто продолжайте  
читать, и вы всё поймете!**

**От вас требуется только одно:  
расслабиться и следовать  
всем инструкциям.**

Знаете, я не люблю, когда  
за меня решают, что мне  
делать и как жить!



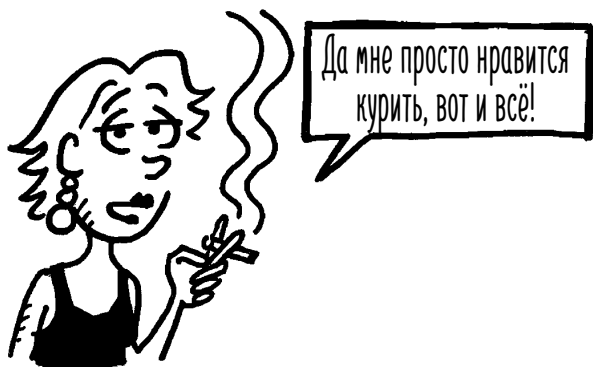
**Стало быть, вам не нравится,  
когда вас пытаются контролировать  
и манипулируют вами?**

Конечно, не нравится!  
Я хозяйка своей судьбы!  
Решения принимаю я!



**НЕУЖЕЛИ?**

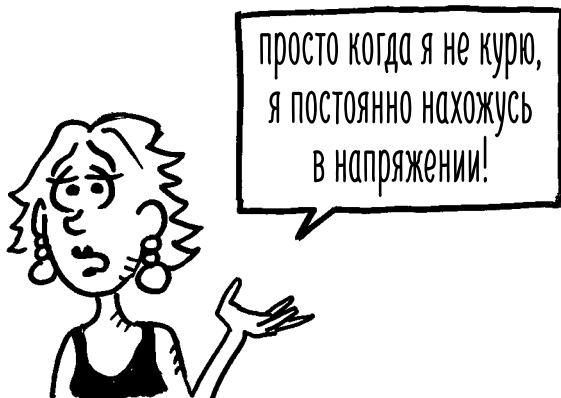
И тем не менее, будь у вас выбор, вы предпочли бы не курить, иначе не читали бы сейчас эту книгу. Всем известно, что курение — это вредное для здоровья, противное и разорительное занятие. Зачем же вы продолжаете курить?



Почему? Что приятного вы находите в курении?



Позвольте спросить, каким же образом курение вам помогает?



«Как все запущенно, дорогуша!»

Можно задать вам еще один вопрос?



Вы рады тому, что курите?



**А своим детям (если они у вас есть или будут)  
вы посоветовали бы курить?**



Конечно, **НЕТ!**

**Но если вам нравится курить,  
зачем же вы начали читать книгу о том,  
как бросить курить?**

Да из-за всех этих предостережений о вреде здоровью...  
И потом, на курильщиков  
сейчас смотрят косо...



Я вроде как хочу  
бросить курить!

**Все ясно. Мы имеем дело с дилеммой:  
вы хотите продолжать курить и в то же  
время хотите бросить курить!**



**Об этом мечтаете не только вы.  
Все курильщики без исключения пытаются  
сочетать несочетаемое.**



# Меж двух мужчин

Итак, вы понимаете, что нужно бросить курить, и в то же время не желаете расставаться с сигаретами.

Это все равно что разрываться между двумя мужчинами.

Первый — крутой и привлекательный, но он плохо с вами обращается,



Здравствуй!



а второй — славный, но какой-то скучноватый.

**Оба нашептывают вам на ухо свои  
убедительные доводы:**

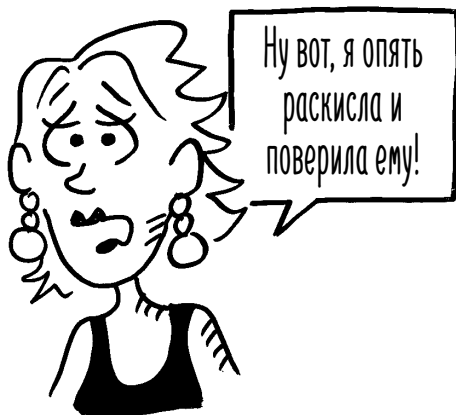


**У вас голова идет кругом, и в конце концов вы  
теряетесь. С одной стороны, хороший парень  
вне конкуренции, но перед плохим парнем  
невозможно устоять.**

Плохой парень обещает золотые горы —  
такое искушение, —



но вы прекрасно знаете, что все его  
обещания — пустой звук, ведь этот тип  
не умеет держать слово и вечно подводит вас.



Но рано или поздно вы понимаете,  
что сыты по горло этими обещаниями,



и решаете, что вам пора расстаться  
раз и навсегда!



Но достаточно всего одного телефонного звонка,



чтобы все началось заново!



И вы начинаете думать, что просто слишком глупы или безвольны, чтобы разорвать эти отношения...



Видите? Один в один история с курением! Вам кажется, что вы зависимы от плохого парня и просто жить не можете без сигарет.



Все ясно: мне  
не хватает силы воли!



Хотите верить, хотите нет, но чтобы бросить  
курить, сила воли не нужна.

А я-то думала,  
что без волевых усилий  
курить не бросишь!



Во власти этого  
заблуждения (о нем  
мы скоро поговорим)  
находятся очень  
многие люди.