

АЛЛЕН КАРР

РОБИН ХЕЙЛИ и ПЕРСИЯ ХЕЙЛИ

ЛЕГКИЙ

СПОСОБ

ИЗБАВИТЬСЯ

ОТ ТРЕВОЖНОСТИ



УДК 159.942.5, ББК 88.252.1-8, К28

Легкий способ избавиться от тревожности / Аллен Карр, Робин Хейли, Персия Хейли; пер. с англ. — М.: Добрая книга, 2027. — 192 с. : ил.

ISBN 978-5-98124-826-9

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, 2026.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2026 — 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 16.09.2026. Формат 84×108 1/32. Усл. печ. л. 10,08. Заказ 2600970. ООО «Издательство «Добрая книга». 127051, Москва, Петровский бульвар, 11. Отпечатано в ООО «Ярославский полиграфический комбинат». 150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Оглавление

1. Ключ к успеху.	9
▶ Что такое тревога? ▶ Чем похожи тревожность и курение ▶ Чем поможет вам эта книга ▶ Инструкции ▶ Первая инструкция	
2. Что же такое тревога на самом деле? . . .	25
▶ Два мозга ▶ Гарри и подозрительная родинка ▶ Как тревога становится навязчивой ▶ Вы легко сможете обрести душевный покой, если будете использовать правильный метод ▶ Вторая инструкция	
3. Иллюзия контроля над ситуацией: как тревога обманывает вас	43
▶ Иллюзия прогресса ▶ Иллюзия подготовленности ▶ Иллюзия безопасности ▶ Даниэль и приглашение на вечеринку с коллегами ▶ Иллюзия контроля над ситуацией ▶ Третья инструкция	
4. Удивительный механизм	57
▶ Почему мы ненавидим неопределенность ▶ Слабое место ▶ Шарлотта и мнимый рак ▶ Четвертая инструкция	

5. Сила воли 69

- ▶ Подавление тревоги не помогает ▶ Борьба с тревогой только усугубляет проблему
- ▶ Татьяна и пугающий разговор ▶ Парадокс сильной воли ▶ Пятая инструкция

6. Почему попытки отвлечься не помогают избавиться от тревоги 83

- ▶ Протекающая крыша ▶ Джулия и кулинарные видеоролики ▶ Заменители и ловушка временного облегчения ▶ Шестая инструкция

7. «А вдруг тревожность у меня в генах?»... 95

- ▶ Удобное оправдание ▶ История Майи
- ▶ Бывает ли тревожность врожденной?
- ▶ Стоит ли винить во всем стресс и проблемы современной жизни? ▶ Что говорит статистика?

8. Знакомство с чудовищами, или Что делать во время приступа тревоги 111

- ▶ Маленькие чудовища и Большое чудовище ▶ И снова о Гарри ▶ Ошибки Гарри и возможные варианты действий
- ▶ Перенастройка мозга

9. Тревога без явной причины: скрытые психологические факторы 129

- ▶ Фоновая неопределенность ▶ Сэм и неожиданные панические атаки ▶ Память «первобытного мозга» ▶ Седьмая инструкция

10. Тревога без явной причины:	
физиологические факторы	147
▶ София и поездка в метро ▶ Ошибочное	
истолкование физиологических ощущений	
▶ Как понять, что тревога не вызвана чем-то	
более серьезным ▶ Восьмая инструкция	
 11. Избавьтесь от Большого чудовища	
и навсегда разорвите цикл развития	
тревоги	159
▶ Ежедневные привычки, помогающие	
перенастроить «первобытный мозг»	
▶ Продолжайте ухаживать за садом своего	
сознания: профилактика тревожности	
▶ Девятая инструкция	
 12. Наслаждайтесь жизнью во всей ее	
полноте	175
▶ Часто задаваемые вопросы ▶ Жизнь	
без тревог и волнений ▶ Десятая инструкция	
 Справочная информация	187
 Дополнительная информация	
о «Легком способе» Аллена Карра	189

1

Ключ к успеху



► Что такое тревога? ► Чем похожи
тревожность и курение ► Чем поможет вам эта
книга ► Инструкции ► Первая инструкция

*Вы часто чувствуете беспокойство
и тревогу? Не можете расслабиться?
Безуспешно пытаетесь подавить ощущение
страха и нервозность? Вам не дают покоя
навязчивые тревожные мысли, постоянно
мелькающие у вас в голове? У нас есть для
вас отличная новость: от всего этого можно
избавиться, и вскоре вы получите ключ
к решению этих проблем.*

Тревожность — одна из самых серьезных психологических проблем XXI века, и ее последствия часто оказываются разрушительными. Она может сломать вашу карьеру, осложнить отношения с другими людьми, нанести вред вашему здоровью, привести к нервному срыву, а в некоторых особенно тяжелых случаях — даже к самоубийству.

И хотя вы прекрасно понимаете, что тревожность серьезно портит вам жизнь, и очень хотите избавиться от нее, зачастую это кажется вам невозможным.

Почему? Потому что большинство людей считают, что избавиться от навязчивых тревожных мыслей очень трудно. Широко распространено ошибочное представление о том, что преодоление любых серьезных психологических проблем требует огромных волевых усилий или приема специальных лекарств и сопровождается страданиями и лишениями. Однако есть и другой способ, который позволит вам справиться с тревожностью — быстро, безболезненно и навсегда.

Возможно, вам покажется, что такое утверждение слишком заманчиво и оптимистично, чтобы быть правдой. Позвольте заверить вас: это возможно, кем бы вы ни были и в каких бы обстоятельствах ни оказались.

Что такое тревога?

Этот вопрос может показаться глупым. Конечно, вы знаете, что такое тревога. Она терзает и изматывает вас. Именно поэтому вы и начали читать эту книгу. Однако, говоря о тревоге и тревожности, люди могут иметь в виду самые разные переживания, поэтому, прежде чем приступить к решению вашей проблемы, необходимо точно определить, что именно мы называем тревогой.

Тревога — сильная эмоция, представляющая собой постоянное волнение и страх перед будущими событиями. Она сопровождается различными

психологическими и физиологическими эффектами (волнение, предчувствие беды, постоянное ощущение, будто вы «на взводе», трудности с концентрацией внимания, раздражительность; учащенное сердцебиение, тошнота, сильная потливость, затрудненное дыхание, бессонница, головокружение, тремор).

Тревога отличается от страха и стресса, которые являются *адекватными* когнитивными и эмоциональными реакциями на *реальную и непосредственную* угрозу. Тревога же возникает в ответ на *возможную* угрозу *в будущем*, реальную или воображаемую. В этом отношении она больше всего похожа на беспокойство. Однако беспокойство рационально; оно проходит, когда беспокоящая вас проблема решена, в то время как тревога продолжает преследовать вас. Она не отступает, принимает самые разные формы и мучает вас, постоянно подкидывая вам новые возможные сценарии развития событий, и попутно вызывает множество неприятных физиологических эффектов.

Давайте внесем полную ясность:

Страх — это рациональная реакция на непосредственную и чаще всего физическую угрозу или опасность (например, когда за вами гонится злая собака).



Стресс — это рациональная реакция на непосредственную и зачастую неосознаваемую угрозу или опасность (например, когда вам нужно выполнить огромный объем работы за очень короткий срок).



Беспокойство — это рациональная реакция на воображаемую угрозу или опасность, которая может возникнуть в будущем (например, когда вы думаете о том, как свести концы с концами и оплатить все счета, которые накопятся к концу месяца).



Тревога — это, напротив, систематическая иррациональная реакция на воображаемые опасности или угрозы, которые могут возникнуть в будущем (например:



«А вдруг я забыла выключить плиту и из-за этого в квартире случится пожар?», «А вдруг я плохой специалист и меня не возьмут на работу?», «А вдруг меня бросит муж?», «А вдруг моя собака умрет?», «А вдруг этот кашель — первый симптом рака легких?»).

Вот пример типичной тревожной реакции. Молодая женщина по имени Клэр во время обеденного перерыва на работе замечает, что ее мама до сих пор не ответила на сообщение, которое Клэр отправила ей утром. «Странно, — думает Клэр. — Обычно мама сразу отвечает на мои сообщения. Наверное, она занята». Клэр пытается не придавать этому значения, но молчание матери не дает ей покоя. «Хорошо ли она себя чувствовала, когда мы разговаривали с ней вчера по телефону? — думает Клэр. — Кажется, она была немного усталой и рассеянной. Может быть, что-то случилось?»

Мысли в голове Клэр начинают путаться. «А вдруг мама поскользнулась и упала? Может быть, она получила травму и не может позвать на помощь... Или у нее случился инсульт... Она живет одна, и никто даже не узнает, что с ней что-то произошло». Клэр начинает представлять себе, как мама лежит на полу и не может пошевелиться или позвать на помощь. «Сколько времени пройдет, прежде чем кто-нибудь из соседей заподозрит неладное и зайдет проведать ее? Поправится ли она? А вдруг она навсегда останется инвалидом?»

В голову Клэр приходит мысль о том, что теперь она будет вынуждена бросить работу и переехать

в другой город, чтобы постоянно ухаживать за матерью. «Как же мне быть? — думает Клэр, и у нее сжимается сердце. — Неужели мне придется поставить крест на своей карьере?»

На протяжении следующих двадцати минут вихрь тревожных чувств всё сильнее и сильнее затягивает Клэр: она перебирает в уме худшие варианты развития событий и отчаянно пытается найти выход. На глаза наворачиваются слезы, голова кружится, и ее пробивает холодный пот. Клэр пытается перевести дух и успокоиться, чтобы коллеги не заметили, что с ней происходит. В этот момент приходит сообщение от мамы: «Прости, дорогая, я забыла зарядить телефон. У меня все хорошо. Созвонимся сегодня вечером?» Клэр мгновенно ощущает облегчение, которое быстро сменяется смущением и досадой. «Почему я всегда так глупо себя веду?» — думает она, сердясь на себя за то, что всегда думает о самом худшем. Все заканчивается тем, что за обедом Клэр выпивает бокал вина, чтобы успокоиться перед возвращением на рабочее место.

Поведение Клэр очень типично для людей, страдающих от тревожности. Вам это знакомо?

К счастью, теперь у вас есть решение: это *«Легкий способ» Аллена Карра*.

Чем похожи тревожность и курение

«Легкий способ» — проверенный метод, первоначально разработанный Алленом Карром для того, чтобы помочь людям бросить курить; им успешно воспользовались уже более 50 миллионов чело-

век. В основе этого метода лежит понимание того, что никотиновая зависимость искажает наше восприятие реальности: курильщик* считает, будто очередная доза никотина помогает ему избавиться от напряжения и дискомфорта, хотя на самом деле является их причиной и в итоге лишь ухудшает его состояние.

Осознание этой простой истины стало отправной точкой для разработки метода. На протяжении многих лет Аллен Карр был заядлым курильщиком; он выкуривал от 60 до 100 сигарет в день и уже смирился с тем, что курение приведет его к преждевременной смерти. Он ошибочно считал курение привычкой, для избавления от которой ему просто не хватает силы воли. Он думал, что ему придется жить с ней до конца своих дней. Когда в один прекрасный день Аллен Карр понял, что курение — не привычка, а зависимость, эта мысль стала для него настоящим откровением, своего рода моментом истины. В тот момент он с предельной ясностью осознал, что его неспособность бросить курить — это не слабость характера и не какая-то таинственная «тяга» к сигаретам. Он просто угодил в коварную ловушку: зависимость от никотина обманом заставляла его искать облегчение именно в том, что было

* В связи со спецификой языка оригинала (в частности, в связи с тем, что у большинства английских существительных нет грамматической категории рода) в русском переводе этой книги для простоты изложения в основном используются существительные мужского рода, однако в таких случаях имеются в виду и мужчины, и женщины в равной степени. — *Здесь и далее — примечания переводчика или редактора.*

причиной всех его страданий и бед. Так Аллен Карр пришел к двум важным выводам:

1. Курение не доставляет подлинного удовольствия и не оказывает никакой поддержки.
2. Бросая курить, человек ничем не жертвует и ничего не лишается.

В тот же день Аллен Карр бросил курить и с тех пор ни разу не испытывал желания закурить снова. Он понял, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить — легко, быстро, навсегда. С тех пор благодаря этому методу десятки миллионов зависимых людей ясно осознали, что их обманом заставили поверить во всевозможные иллюзии, и легко избавились от этих иллюзий. Аллен Карр назвал свой метод «Легким способом» (Easyway), потому что он не требует волевых усилий.

Вы можете спросить, какое отношение курение имеет к избавлению от тревожности. Аллен Карр стал известен во всем мире именно благодаря применению «Легкого способа» для избавления от никотиновой, а затем и алкогольной зависимости, однако он знал, что его метод можно использовать для избавления от любых других зависимостей, в том числе не связанных с употреблением психоактивных веществ, — например, от игромании, переедания или шопоголизма. Более того, он понял, что метод способен оказать помощь в решении практически любой психологической проблемы.

«Легкий способ» — психологический метод, который развеивает иллюзии и устраняет страхи, внушенные нам обществом в результате промывания мозгов, возвращая нас в наше естественное состояние.

Попытки справиться с навязчивыми тревожными мыслями чем-то напоминают попытки избавиться от никотиновой зависимости. Курильщики одновременно хотят закурить и бросить курить. Подобным же образом, когда вы чувствуете тревогу, вас охватывают беспокойство и страх, в вашей голове крутятся мрачные мысли и вы ощущаете неприятные физиологические симптомы. Вы хотите избавиться от всего этого, но вас словно затягивает в воронку беспокойства и страха, и вы позволяете тревоге овладеть вами, потому что вам кажется, будто легче отдаться этим чувствам, чем попытаться совладать с ними.

Вы знаете, что тревожные мысли ничем вам не помогут, но не можете от них избавиться. Возможно, вы пытаетесь волевыми усилиями заставить себя успокоиться, но это, похоже, не работает. Подобно курильщику, который пытается волевыми усилиями сократить количество выкуриваемых сигарет или бросить курить, вы начинаете заикливаться именно на том, чего стараетесь избежать, и попадаете в воронку тревожности. Кажется, будто вас прижало к земле могучее чудовище.

Это чудовище действует очень хитроумно: оно сбивает вас с толку, искажая ваше восприятие реальности и внушая вам иллюзии и страхи, которые выглядят довольно правдоподобными. С помощью

«Легкого способа» вы избавитесь от этого чудовища и вырветесь из замкнутого круга изматывающей вас тревожности.

Важно помнить, что в реальной жизни каждый человек время от времени неизбежно сталкивается со стрессом и беспокойством. Любой, кто утверждает, что поможет вам полностью исключить эти эмоции из вашей жизни, лжет. Когда беспокойство становится постоянным и всепоглощающим, у человека может возникнуть тревожное расстройство. Наша естественная инстинктивная реакция «Бей, беги или замри» возникла в ходе эволюции, чтобы наши далекие предки были лучше защищены от явных и непосредственных угроз и опасностей (позже мы подробнее поговорим об этом), а вовсе не для того, чтобы ее активировали страхи перед событиями, которые могут произойти в будущем, а могут и не произойти. Клэр не угрожала никакая физическая опасность, когда мать не ответила ей вовремя, но она отреагировала так, словно эта опасность была вполне реальной. Психические и физиологические реакции Клэр на обычное, незначительное событие втянули ее в цикл нарастающей тревоги, который стал раскручиваться сам собой и вышел из-под контроля.

Чем поможет вам эта книга

«Легкий способ» может помочь любому человеку решить проблемы, связанные с тревожностью. Вы поймете, что происходит в вашем сознании и почему, сможете изменить свои установки, развить эмо-

циональную устойчивость* и лучше справляться со стрессами и трудностями, возникающими в вашей жизни. Прочитав эту книгу, вы:

- ▶ поймете, как тревога и тревожные мысли влияют на работу вашего мозга и на ваше поведение;
- ▶ сможете изменить свою реакцию на тревожные мысли;
- ▶ получите инструменты для развития эмоциональной устойчивости;
- ▶ сможете снова взять жизнь в свои руки и в полной мере контролировать себя и свое поведение.

Прежде всего мы хотим заверить вас в том, что *не* будем разговаривать с вами снисходительно или высокомерно и не станем запугивать вас или манипулировать вами. Мы не будем призывать вас становиться буддистами или отказываться от своего смартфона ради обретения душевного покоя. Мы не

* В оригинале — *resilience* (англ. упругость, эластичность), психологическая резилентность (или резильентность). Резилентностью в психологии называют способность человека конструктивно преодолевать стрессы и трудные периоды жизни, а также выходить из неблагоприятных ситуаций без стойких нарушений, успешно адаптируясь к неблагоприятным изменениям и потенциально травмирующим событиям. Этот термин пришел в психологию из физики: упругость означает способность твердого тела восстанавливать свою форму после окончания воздействия на него определенной силы (давления).

станем убеждать вас в том, что ваши тревоги беспочвенны или нелепы и что вам нужно просто «расслабиться» и «перестать об этом думать». Подобные советы не только раздражают, но и совершенно бесполезны.

Кроме того, «Легкий способ» — это нечто *гораздо большее*, чем набор приемов и техник, позволяющих вести нормальную, здоровую жизнь в условиях беспокойства и стресса. В процессе лечения телесных и душевных недугов современная медицина по большей части занимается устранением симптомов болезней, а не их истинных причин. «Легкий способ», напротив, объясняет, как работает цикл возникновения и развития тревожности, и дает вам простые инструкции, выполнение которых поможет выйти из этого порочного круга. И, самое главное, метод Аллена Карра покажет вам, как можно сделать свою жизнь более спокойной, умиротворенной и счастливой.

Возможно, это обещание кажется вам слишком оптимистичным, чтобы быть правдой. Скептицизм на этом этапе совершенно естественен и даже полезен: он побуждает вас критически относиться ко всему, о чем вы узнаете, и тем самым помогает лучше в этом разобраться. Определенные опасения и тревога перед серьезными переменами в жизни — тоже совершенно нормальное явление. Усвоив основные принципы «Легкого способа», вы станете более спокойным и уравновешенным человеком, а ваша жизнь будет гораздо более счастливой. Разве не стоит ждать этого с радостным предвкушением?

Инструкции

По мере чтения книги вы будете получать инструкции. Если вы пропустите хотя бы одну из них или не станете ей следовать, метод не сработает. Если вы будете забегать вперед или читать книгу выборочно, не в том порядке, в котором она написана, то значительно снизите свои шансы на успех.

«Легкий способ» — это ключ к освобождению из ловушки тревожности, в которой вы оказались. Он подобен комбинации цифр для кодового замка на сейфе: если вы введете не все цифры или введете их в неправильной последовательности, замок не откроется. Дверь сейфа откроет только правильная комбинация цифр, введенных в правильной последовательности. Поэтому очень важно следовать *всем* инструкциям в том порядке, в котором они изложены.

А теперь мы сделаем неожиданное заявление, которое может шокировать некоторых читателей:

У вас сформировалась своего рода зависимость от того облегчения, которое наступает вслед за тревогой.

Прежде чем вы с негодованием отвергнете эту мысль, позвольте нам все объяснить. Мы не утверждаем, что вас тянет к ситуациям, в которых вы будете испытывать тревогу и страх, подобно тому, как курильщика тянет к сигаретам, а игромана — к игровым автоматам. Вы наверняка никогда не говорили себе: «Сегодня у меня был тяжелый день,

почему бы мне не насладиться приятным приступом тревоги или панической атакой?» Конечно, это было бы нелепо. На самом деле происходит следующее. Когда вас охватывает тревога, вы чувствуете себя ужасно. Сердце бешено бьется в груди, мысли путаются, желудок сжимается. Но что происходит, когда тревога наконец отступает? Вас накрывает огромная волна облегчения, и это очень приятное чувство.

Ваш мозг особенно падок на это сильное чувство облегчения, потому что оно сопровождается выбросом дофамина. Дофамин — химическое вещество, вызывающее приятные ощущения, и, получая очередную порцию этого вещества, мозг тем самым приучается повторять всё то, что привело к такому «поощрению», даже если сначала это было крайне неприятно. Представьте себе, что вы весь день носите тесную обувь. Когда вы наконец снимаете ее, вы чувствуете огромное облегчение. Но разве вы стали бы намеренно носить тесную обувь только ради того облегчения, которое почувствуете, снимая ее? Конечно же, нет.

В следующей главе мы подробно рассмотрим этот процесс, а пока просто примите к сведению то, что понимание этого механизма — первый шаг к тому, чтобы навсегда избавиться от тревожности. И, как вы скоро узнаете, вы легко сможете приучить свой разум перестать запускать тревожные реакции в надежде почувствовать затем некое облегчение. Не понимая, как работает ваше сознание, вы останетесь рабом тревожных мыслей и страхов. Хорошая новость заключается в том, что вы сможете легко

избавиться от тревожности, если будете следовать нашему методу.

Прежде всего вам нужно скорректировать свое восприятие тревоги. Для этого необходимо следовать первой инструкции.

Первая инструкция:
**Будьте объективными
и непредвзятыми.**



Возможно, вы уже считаете себя объективным и непредвзятым человеком. Так думает большинство из нас. Возможно, во многих отношениях вы *действительно* думаете и действуете объективно и непредвзято. Однако наши представления о мире в значительной степени сформированы другими людьми. Думая о Земле, вы представляете себе шар, несущийся по орбите вокруг Солнца со скоростью около 30 километров в секунду. Но откуда вам известно, что это действительно так? Не потому ли, что люди, которых вы считаете специалистами в этой области, привели вам убедительные аргументы в пользу такого взгляда на вещи и эта точка зрения хорошо согласуется с тем, что вы видите?

Но еще сравнительно недавно люди были убеждены в том, что Земля плоская. Эту теорию выдвинули выдающиеся ученые древнего мира, и все верили в нее, потому что она соответствовала повседневным наблюдениям.

А теперь взгляните на эти три человеческие фигуры разного размера.



Если бы вам сказали, что все они имеют одинаковые размеры, вы бы вряд ли в это поверили, не так ли? Но на самом деле это сущая правда. Возьмите линейку и измерьте их, и вы в этом убедитесь.

Эта оптическая иллюзия показывает, как легко можно обмануть наше сознание и заставить его принять ложные «факты» за истину. Мы сказали вам, что фигуры имеют разные размеры, и увиденное, казалось, это подтверждало. Постоянная тревожность — ужасное состояние, и мы уверены, что вы никогда не допускали мысли о том, что у вас могла сформироваться зависимость от него.

Читая книгу, помните об этой оптической иллюзии и оставайтесь объективными и непредвзятыми. Даже если мы скажем вам нечто такое, во что трудно будет поверить, допускайте возможность того, что это может оказаться правдой.



2

Что же такое тревога на самом деле?



- ▶ Два мозга ▶ Гарри и подозрительная родинка
- ▶ Как тревога становится навязчивой ▶ Вы легко сможете обрести душевный покой, если будете использовать правильный метод ▶ Вторая инструкция

Ваш разум — продукт миллионов лет эволюции. Так почему же он работает против вас? Постоянная борьба с тревожными мыслями чем-то напоминает безуспешные попытки выбраться из тюремной камеры, в которой вы оказались. Вы сможете выйти из нее, когда поймете, как она устроена.

Наше поведение направляют различные силы, помогающие нам выживать. Две важнейшие из них — страх и удовольствие. Многие считают страх проявлением слабости или

*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 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 наслаждаться физическими упражнениями

Легкий способ избавиться от цифровой зависимости

Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

Легкий способ бросить азартные игры

Легкий способ жить без долгов

Легкий способ жить осознанно

Легкий способ улучшить сон



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

Эта книга поможет вам **избавиться от навязчивых тревожных мыслей** и **обрести душевный покой** — легко и безболезненно, без волевых усилий и лекарств, без изнурительной борьбы с самим собой и жесткого самоконтроля.

Следуя простым пошаговым инструкциям, вы станете спокойнее реагировать на тревогу и стресс, выйдете из порочного круга постоянного беспокойства и напряжения, повысите свою психологическую устойчивость, сможете гораздо лучше справляться с трудностями и в полной мере радоваться жизни.

«**Легкий способ**» Аллена Карра стал самым успешным методом исцеления от никотиновой зависимости и сегодня широко используется для избавления от самых разных зависимостей и психологических проблем, от алкоголизма и игромании до переедания и аэрофобии. **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 978-5-98124-826-9



16+

**Allen Carr's
Easyway®**

ДОБРАЯ КНИГА®

