

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.

Ричард Брэнсон
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.

Энтони Хопкинс
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.

Карис ван Хаутен
голландская актриса и певица, исполнительница роли Мелисандры в телесериале «Игра престолов»

Метод Аллена Карра творит чудеса.

Анжелика Хьюстон
американская актриса и режиссер,
обладательница премий «Оскар» и «Золотой глобус»

АЛЛЕН КАРР

и **ДЖОН ДАЙСИ**

**ЛЕГКИЙ
СПОСОБ
БРОСИТЬ
КУРИТЬ
ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ**

УДК 159.9, ББК 88.4, К28

Легкий способ бросить курить электронные
сигареты / Аллен Карр, Джон Дэйси; пер. с англ.
М.В. Становой. — М: Добрая книга, 2024. — 400 с.

ISBN 978-5-98124-816-0 Отпечатано в России.

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 соглаше-
нию с компанией Allen Carr's Easyway (International) Limited.

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведе-
ние, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или ин-
формационных системах, или передача в любой форме
и любыми средствами — электронными, механическими,
посредством фотокопирования, записи или иными, вклю-
чая запись на магнитный носитель, — любой части этой
книги, ее фрагментов и (или) элементов без письменного
разрешения правообладателя запрещено, является неза-
конным и влечет уголовную, административную и гра-
жданскую ответственность. В частности, запрещено такое
использование, в результате которого книга, ее часть, фраг-
мент или элемент станут доступными ограниченному или
неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети
интернет, независимо от того, будет предоставляться до-
ступ за плату или безвозмездно.

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2020.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2023 — издание
на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

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

Содержание

<i>Об Аллене Карре</i>	7
<i>Предисловие Джона Дэйси</i>	9
1. Чем вы травитесь?.....	23
2. Почему вы курите?.....	37
3. Никотиновая ловушка	57
4. Мифы и иллюзии	73
5. Первые шаги к свободе	90
6. Иллюзия удовольствия.....	105
7. Сила воли и сила убеждений	130
8. Теория предрасположенности к зависимости	144
9. Отвлекающий фактор	156
10. Мифы о вейпинге	189
11. Заменители не помогут	211
12. Вы следите за своим весом?	240
13. Преимущества вейпинга.....	255
14. Все вейперы одинаковы	257
15. Важные вопросы.....	273

16. Самый важный момент в вашей жизни.	298
17. Берем жизнь в свои руки	320
18. Правда об абстиненции и периоде отвыкания	333
19. Ваша последняя доза никотина.	359
20. Жизнь без зависимости	372
Инструкции	381
Центр Аллена Карра в России. Курсы по методу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить»	383
Центры Аллена Карра	389

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.

Пожалуйста, не пропускайте это важное Предисловие

*Джона Дайси, генерального директора
и старшего терапевта компании
Allen Carr's Easyway*

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

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

Как генеральный директор компании Allen Carr's Easyway я несу полную ответственность за то, чтобы все наши книги следовали оригинальному методу Аллена Карра, и для меня большая честь писать это важное предисловие. Будьте уверены: как только вы его дочитаете, я сразу передам вас в надежные руки Аллена.

Меня часто просят назвать себя автором книг, которые были опубликованы после смерти Аллена. На мой взгляд, это было бы неправильно. Причина заключается в том, что каждая новая книга пишется в строгом соответствии с методом Аллена Карра «Легкий способ». В наших новых книгах мы лишь скорректировали форму подачи метода, чтобы привести его в соответствие с реалиями сегодняшней жизни и сделать максимально эффективным и понятным современному читателю, а также дополнили его новыми материалами и наработками, ставшими квинтэссенцией десятков тысяч часов нашей работы с зависимыми людьми на очных курсах. В наших новых книгах нет ни единого слова, под которым не подписался бы Аллен, если бы он все еще оставался с нами, поэтому даже те фрагменты, случаи из жизни, факты, сравнения и аналогии, которые не были написаны им собственноручно — то есть добавлены или изменены мною, — вписаны в книги как рассказанные от имени Аллена Карра и в полном соответ-

ствии с его стилем, чтобы гармонично дополнить оригинальный текст и метод.

Для меня было огромной честью еще при жизни Аллена работать с ним над его новыми книгами; мне представилась уникальная возможность непосредственно наблюдать за тем, как он занимался развитием метода и его применением в различных областях. В процессе этой работы Аллен делился со мной своими представлениями о том, в каких областях следует применять его метод в будущем, и наметил направления его дальнейшего развития. Незадолго до своей смерти Аллен возложил на меня ответственность за продолжение этой работы, и я был счастлив принять ее со всей должной скромностью и смирением. Я очень серьезно отношусь к возложенной на меня ответственности и к нашей миссии.

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

Наши достижения

На протяжении более чем 35 лет мы с огромным успехом помогаем людям с зависимостью от нико-

тина. В каком бы виде они ни употребляли никотин — в виде нюхательного табака, никотиновой жевательной резинки, снюса или путем курения сигарет, — благодаря «Легкому способу» все эти люди одинаково успешно избавлялись от никотиновой зависимости.

Всё это время мы предлагаем нашим клиентам гарантию возврата денег в том случае, если после посещения наших курсов они не смогут бросить курить. Мы убедились в том, что наш метод столь же эффективен и для вейперов, поэтому предлагаем им такую же гарантию: если после прохождения нашего курса вейперу не удавалось избавиться от никотиновой зависимости и перестать курить электронные сигареты, мы возвращали ему деньги в полном объеме.

За все эти годы доля неудачных случаев, сопровождавшихся возвратом оплаты, составляла менее 5 процентов, и мы продолжаем предлагать гарантию возврата денег по сей день. В мире есть множество невообразимо дорогих реабилитационных центров для зависимых людей, однако, насколько нам известно, мы остаемся единственной компанией, предлагающей услуги по избавлению от зависимостей с гарантией возврата денег в случае неудачи. Как нам это удается?

Все просто: метод Аллена Карра работает!

Эта книга написана для того, чтобы дать возможность любому человеку, независимо от уровня его

доходов и места проживания, воспользоваться «Легким способом бросить курить электронные сигареты» Аллена Карра. Она не является конспектом или стенограммой наших очных курсов, которые подразумевают живое общение с терапевтом, имеют более гибкую программу и длятся 5–6 часов, но, безусловно, является наилучшей альтернативой очному курсу.

Будьте уверены, эта книга сама по себе является полной и эффективной программой избавления от зависимости. Прочитав эту книгу, вы получите всю необходимую информацию для избавления от никотиновой зависимости. И, что еще важнее, вы не просто избавитесь от никотиновой зависимости, но сделаете это легко и навсегда останетесь человеком без зависимости от никотина — в этом состоит весь смысл «Легкого способа».

***Ничего страшного, если пока
вы скептически относитесь
к моим словам.***

Конечно, на этом этапе вы едва ли поверите всему, о чем я говорю, но пусть это вас не беспокоит: скептицизм очень полезен, и в дальнейшем, в процессе чтения этой книги, я буду призывать вас оставаться скептиками и критически относиться не только ко всему, о чем вы здесь читаете, но и ко всему, что вы уже успели узнать о никотине. Вы будете удивлены, когда выясните, что практически все ваши знания и установки, связанные с вейпингом и никотином, на самом деле не имеют ничего общего

с истинным положением дел. Просто запомните эту мысль, мы вернемся к ней через некоторое время.

Чего вы не найдете в этой книге

Если вы думаете, что на этих страницах вас ждут скучные и утомительные объяснения принципов работы новейших систем доставки никотина в организм (включая электронные сигареты и системы нагревания табака) со схемами и чертежами, нудное обсуждение отличительных особенностей этих систем, различий между модами и под-системами или между солевой и классической основами жидкостей для вейпов и тому подобное, я хочу вас обрадовать: мы не будем вдаваться в эти детали. В этой книге вы не найдете подробных обсуждений ужасной опасности вейпинга для вашего здоровья и описания страшных разрушительных последствий употребления никотина для ваших легких, сердца и мозга, поэтому вы можете расслабиться — метод Аллена Карра отличается тем, что не применяет тактику запугивания и не использует вашу озабоченность ущербом для своего здоровья в качестве мотива для избавления от зависимости.

Поймите меня правильно: если бы подобное запугивание могло помочь вам избавиться от зависимости, мы были бы просто обязаны воспользоваться им, но правда состоит в том, что тактика запугивания не работает. На самом деле страх не помогает зависимым людям избавиться от зависимости, а лишь укрепляет их зависимость. Представьте себе, что вы начинаете беседовать с вейпером или

курильщиком* о вреде никотина и рассказываете ему об ужасных последствиях употребления этого наркотика. Как отреагирует этот человек на ваши увещевания? Отмахивается от вас и идет курить. Такова типичная реакция зависимого человека на страх: он хочет поскорее принять новую дозу наркотика, который и является причиной этого страха и этой зависимости.

Кроме того, в этой книге мы не будем обсуждать вопрос о том, являются ли электронные сигареты более безопасными по сравнению с обычными или не являются. В этом нет никакого смысла. Вы хотите избавиться от зависимости от никотина, это ваша единственная цель и причина приобретения этой книги, а дискуссии о разнице между курением обычных и электронных сигарет никак не помогут вам в достижении этой цели.

В какой бы форме вы ни принимали никотин — будь это никотиновая жевательная резинка, нюхательный табак, снюс, обычные или электронные сигареты, системы нагревания табака, так называемые моды, POD-системы любого вида, JUUL, IQOS или любой другой ультрасовременный девайс для доставки никотина в организм, — этот метод поможет вам избавиться от никотиновой зависимости.

* В связи со спецификой английского языка (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 (курильщик, партнер и т. п.), однако в подобных случаях имеются в виду и мужчины, и женщины в равной степени. — *Здесь и далее — примечания редактора.*

Если вы курите электронные сигареты или употребляете любые другие никотиносодержащие продукты параллельно с курением обычных сигарет (таких людей называют «двойными пользователями» или «двойными курильщиками»), эта книга поможет и вам — вам нужно только не обращать особого внимания на то, что в ней упоминаются в основном электронные сигареты и используется соответствующая лексика.

А сейчас я прошу тех, кто вообще не курит обычные сигареты, проявить терпение и позволить мне в течение пары минут коротко изложить историю возникновения «Легкого способа». В дальнейшем я буду упоминать о курении обычных сигарет лишь изредка, когда это будет необходимо, но сейчас это нужно сделать, чтобы вы лучше поняли суть метода Аллена Карра.

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 традиционные методы избавления от зависимости, включая никотинзаместительную терапию и всевозможные заменители и ухищрения, но все его попытки были безуспешными: он так и не смог бросить.

Сам Аллен Карр рассказывал об этом так:

Я жил словно между молотом и наковальней. Я отчаянно хотел бросить курить, но каждая моя попытка заканчивалась полным провалом, повергая меня в отчаяние. Сколько бы мне ни удавалось продержаться без сигарет,

я никогда не чувствовал себя избавившимся от пристрастия к курению. Мне казалось, что, отказываясь от сигарет, я как будто терял лучшего друга, мою опору, часть самого себя. В такие дни я готов был поверить, что предрасположенность к зависимости действительно существует, и я отношусь к закоренелым, неисправимым курильщикам; а поскольку все в моей семье много курили, я верил, что в наших генах есть что-то такое, что не позволяет нам наслаждаться жизнью или справляться со стрессами без сигарет.

Вам знакомо это состояние?

В конце концов, после бесчисленных неудачных попыток бросить курить, Аллен перестал даже пытаться бросить и смирился с тем, что останется рабом никотина до конца жизни. А потом он открыл нечто такое, что вдохновило его на еще одну попытку бросить курить.

Вот что он говорил об этом:

В одночасье я сократил количество выкуренных 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.

Аллен быстро понял, что открыл метод, который поможет любому курильщику бросить курить легко, быстро и навсегда, не чувствуя себя лишенным чего-то важного, без волевых усилий, заменителей и других уловок, не страдая от депрессии и неприятных симптомов абстиненции и не набирая вес.

Опробовав свой метод на курящих друзьях и родственниках, выступавших в роли «подопытных кроликов», и добившись впечатляющих результатов, Аллен бросил высокооплачиваемую работу квалифицированного бухгалтера и открыл центр помощи другим курильщикам. Он назвал свой метод «Легким способом» («Easy Way»), и этот метод 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.

Аллен довольно быстро выяснил, что его метод можно успешно применять для исцеления любой наркотической зависимости. «Легкий способ» помог десяткам миллионов людей бросить курить, употреблять алкоголь, кокаин, марихуану, опиоиды, справиться с зависимостью от сахара, быстрых углеводов и кофеина, перестать играть в азартные игры, избавиться от лишнего веса, нездоровой привычки сорить деньгами, аэрофобии, зависимости от гаджетов и цифровой зависимости.

Вы наверняка слышали выражение «За всё берется, да ничего не удается». Что ж, когда речь идет об исцелении от зависимостей, «Легкому способу» удается всё.

Как работает «Легкий способ»

Метод Аллена Карра позволяет зависимому человеку избавиться от психологической привязанности и тяги к объекту зависимости (в нашем случае — к никотину), от которых страдают зависимые люди, пытающиеся избавиться от зависимости другими методами. «Легкий способ» позволяет вам избавиться от ощущения, будто, перестав принимать никотин, вы чего-то лишаетесь или жертвуете чем-то важным. В этой книге метод Аллена Карра специально адаптирован к курению электронных сигарет и, в отличие от других методов, которые вы, возможно, пробовали, не требует от вас никаких волевых усилий.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

Как я уже говорил, скептическое отношение к всему вышесказанному — совершенно нормальная реакция. Однако позвольте заверить вас в одном: вам нужно лишь прочитать эту книгу от начала и до конца и следовать всем инструкциям, и вы избавитесь от зависимости от никотина.

Я прекрасно понимаю, что заявления об успешности «Легкого способа» могут казаться преувеличенными, неправдоподобными или даже возмутительными — особенно тем, кто не знаком с этим методом или с людьми, успешно избавившимися от зависимости с помощью этого метода. Такой была и моя реакция, когда я впервые услышал о методе Аллена Карра.

Когда-то я был заядлым курильщиком и говорил себе: «Конечно, было бы здорово бросить курить, но, во-первых, сейчас у меня нет на это времени, а, во-вторых, я уже перепробовал все возможные способы бросить и не смог этого сделать, поэтому не вижу никакого смысла пытаться снова».

У меня была очень насыщенная жизнь; я сделал успешную карьеру. И то, и другое подразумевало наличие стрессов, и мне казалось, что курение было подходящим стимулятором и способом снизить стресс, помогало мне расслабиться или сконцентрироваться и вообще было «маленьким удовольствием», своего рода «лакомством», «наградой», которая скрашивала любой день (поскольку я был заядлым курильщиком, это означало, что я курил едва ли не каждые 10 минут!) Я был убежден, что несмотря на все очевидные риски и неприятности, связанные с курением, я просто не в состоянии жить без сигарет. Как и многие другие курильщики, считающие себя «безнадежным случаем», я решил, что лучше проживу короткую жизнь курильщиком (которая представлялась мне «счастливой»), чем длинную жизнь без курения (которая представлялась мне жалкой и несчастной). Я говорил себе: «Даже если мне удастся бросить курить, какой в этом смысл? Я не хочу чувствовать себя несчастным до конца своей жизни».

Мне очень повезло: нашелся человек, который открыл мне глаза. В 1997 году я оказался в лондонском центре Аллена Карра, хотя и не верил в то, что он поможет мне. Я пришел 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.

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 пригласили 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.

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 и Сантьяго. В книге, которую вы держите сейчас в руках, изложена самая последняя и самая актуальная версия «Легкого способа» Аллена Карра, специально адап-

тированная к вашей проблеме: курению электронных сигарет.

Я работал над книгами Аллена на протяжении более чем двадцати лет, однако все благодарности и добрые отзывы, которых удостоиваются наши книги, я по-прежнему с радостью переадресовываю этому поистине великому человеку, ибо все эти книги по праву должны считаться его произведениями.

Я на собственном опыте убедился в том, что метод Аллена Карра 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

Чем вы травитесь?



В этой главе

- ▶ Этот метод отличается от других
- ▶ Инструкции ▶ Вы не одиноки ▶ Продолжайте курить, пока не дочитаете эту книгу до конца

Вкакой бы форме вы ни принимали никотин, будь это электронные сигареты, система доставки никотина JUUL, система нагревания табака IQOS, любые другие девайсы или табачные изделия, в том числе бездымные, эта книга поможет вам избавиться от зависимости от никотина и стать свободным человеком без зависимости. В большинстве случаев, для ясности и краткости, мы будем использовать в книге общие термины «электронные сигареты», «вейпы», «вейпинг», «вейпер» и «зависимость от вейпинга», не делая различий между разными типами электронных сигарет и вейпов и стараясь избегать специфических сленговых выражений, принятых среди вейперов; мы также не станем каждый раз упоминать конкретные марки электронных си-

гарет, жевательного табака, снюса* и любых других табачных изделий, никотиносодержащих продуктов или устройств доставки никотина в организм, которые вы можете употреблять или использовать. Пусть это не помешает вам сосредоточиться на сути проблемы, даже если вы не пользуетесь электронными сигаретами, — надеюсь, вы с пониманием отнесетесь к тому, что невозможно каждый раз перечислять все без исключения формы употребления никотина и системы его доставки в организм.

Вы легко сможете бросить курить электронные сигареты.**

* Снюс, или сосательный табак, вместе с жевательным табаком относится к бездымным табачным изделиям и представляет собой измельченный табак, который помещают между верхней или нижней губой и десной, в результате чего никотин из табака поступает в организм через слизистую оболочку ротовой полости. Продажа снюса в России и странах Европейского Союза (кроме Швеции) запрещена, однако в России снюс зачастую продают под видом жевательного табака, на продажу которого запрет не распространяется.

** Вейперы часто используют глагол «парить» и называют себя «парильщиками», что подчеркивает разницу между обычными и электронными сигаретами (высокодисперсный аэрозоль (пар) у вторых вместо табачного дыма у первых), но с целью упрощения изложения в большинстве случаев мы будем использовать глагол «курить», подразумевая под этим процесс выкуривания как обычной, так и электронной сигареты (вейпа), поскольку форма и способ употребления никотина не играют здесь принципиальной роли, равно как и тип системы доставки никотина в организм, которая может при этом использоваться.

Большинство вейперов убеждены, что бросить курить электронные сигареты очень трудно. Нам говорят, что проблема заключается не только в физиологических проявлениях абстинентного синдрома (или, как его еще называют, синдрома отмены), но и в том, что нам приходится прикладывать волевые усилия, чтобы преодолевать тягу к курению.

Отличная новость заключается в том, что вам не понадобится сила воли, вам не придется страдать от неприятных симптомов в период абстиненции (выведения никотина из организма) или использовать заменители, не придется ощущать себя лишенным чего-то важного или чем-то жертвовать. Если в прошлом вы уже пытались бросить курить электронные сигареты и не смогли этого сделать, если вам казалось, что, отказываясь от электронных сигарет, вы лишаетесь чего-то важного или чем-то жертвуете, и поэтому в конечном итоге вы поддались искушению и снова стали курить, пусть эти неудачи вас не смущают.

Этот метод отличается от других.

Мы подойдем к решению этой задачи совершенно с другой стороны. Мы не будем разглагольствовать о негативных аспектах и опасностях никотиновой зависимости — вреде для здоровья, больших расходах, рабском поведении, стыде, низкой самооценке, ощущении безнадежности и полной беспомощности — потому что это бессмысленно. Если бы это помогло вам избавиться от зависимости, вы бы сейчас не читали эту книгу — вы и так обо

всём этом знаете. Вместо того, чтобы использовать эти негативные аспекты курения в попытках замотивировать себя отказаться от употребления никотина, мы просим вас игнорировать их. *Когда вы избавитесь от зависимости от никотина, избавление от всех этих отрицательных последствий курения станет для вас просто замечательным дополнением.*

Итак, мы не станем заикливаться на негативных аспектах курения и вместо этого попробуем найти ответ на следующий вопрос:

Что дает нам курение электронных сигарет?

Мы сделаем это позже, а пока будьте уверены, что вы находитесь на проторенном пути: более 50 миллионов человек воспользовались «Легким способом» Аллена Карра и успешно бросили курить. Они узнали об этом методе не из многомиллионных маркетинговых и рекламных кампаний, а благодаря старейшему и наиболее надежному средству привлечения клиентов — тому, что мы привыкли называть «сарафанным радио».

Тридцать пять лет назад этот процесс был более медленным и сложным. Кто-то решался попробовать этот метод, избавлялся от зависимости и рассказывал родным, друзьям и коллегам о своем успехе. Все эти люди видели перед собой подтверждение эффективности «Легкого способа»: человек, избавившийся от зависимости с помощью этого метода, не страдал от мук отвыкания, не испытывал ника-

кой тяги к наркотику, не боялся, что однажды снова начнет употреблять его, а просто наслаждался жизнью, продолжал общаться с другими людьми и веселиться, мог расслабиться и справлялся со стрессами, жизненными невзгодами и падениями, не проявляя ни малейшего интереса к наркотику. Каким бы ни был этот наркотик — никотин, алкоголь, кокаин, сахар или любой другой, результатом использования «Легкого способа» всегда было избавление от зависимости. В те далекие времена весть о «Легком способе» Аллена Карра в буквальном смысле передавалась из уст в уста по всему миру — задолго до появления Интернета, социальных сетей или цифрового маркетинга. Этот метод быстро получил всемирную известность исключительно благодаря столь старомодному средству распространения информации.

Конечно, в последние годы сарафанное радио стало работать еще быстрее и эффективнее. Благодаря социальным сетям, блогерам и мгновенным коммуникациям хорошие новости распространяются быстрее, чем когда-либо. Вполне вероятно, что вы сейчас читаете эту книгу потому, что кто-то из членов вашей семьи, друзей или коллег рассказал вам о собственном успешном опыте использования этого метода.

***Теперь пришел ваш черед.
Приготовьтесь избавиться
от зависимости от электронных
сигарет и стать свободным человеком.***

Пусть это будет первым этапом захватывающего приключения, моментом, когда вы начали готовиться к избавлению от зависимости. Всё, что от вас требуется — это следовать инструкциям, которые даются в этой книге.

***Первая инструкция:
Следуйте всем инструкциям.***

Вы можете потратить всю свою жизнь на безуспешные попытки открыть кодовый замок сейфа путем перебора различных комбинаций, но если вы знаете правильную комбинацию чисел или если у вас есть ключ, вы легко сможете открыть сейф. Если вы пропустите одну цифру в комбинации или потеряете ключ, сейф не откроется.

Эта книга содержит своего рода ключ — информацию, изложенную в определенной последовательности, которая нужна вам для того, чтобы избавиться от зависимости. Следуйте инструкциям, которые даются в этой книге, и у вас всё получится. Если вы проигнорируете хотя бы одну из них, все ваши усилия могут пойти насмарку.

***Вторая инструкция:
Не пытайтесь сокращать или ограничивать курение электронных сигарет,
пока мы вас об этом не попросим.***

Мы попросим вас прекратить курить в конце книги.

Конечно, если вы не курите электронные сигаре-

ты уже на протяжении нескольких последних дней, нет необходимости продолжать это делать, но если вам захочется покурить, сделайте это. Курите как обычно, пока читаете эту книгу. Мы не хотим, чтобы вы волевыми усилиями сдерживали свое желание курить — если вы будете так поступать до того, как дочитаете книгу до конца, это может помешать вам бросить курить навсегда.

Чтобы легко бросить курить электронные сигареты, вы должны достичь определенного умонастроения, при котором всякий раз, думая о курении или употреблении никотина в любой форме, вы будете испытывать чувство радости и облегчения от того, что вы больше его не употребляете. Это единственный способ избавиться от зависимости от никотина и оставаться свободным человеком без зависимости от этого наркотика.

Изменение или, точнее, коррекция вашего восприятия курения, электронных сигарет и никотина станет для вас поистине захватывающим, познавательным и очень позитивным жизненным опытом, настоящим откровением. Возможно, сейчас вам трудно в это поверить, но вы абсолютно ничего не потеряете и очень многое приобретете, приняв тот факт, что всё будет именно так.

Третья инструкция:
Начните с радостного предвкушения.

Сразу за ней следует четвертая инструкция:

Четвертая инструкция:
Мыслите позитивно.

Отбросьте любые чувства обреченности и уныния. С вами не случится ничего плохого, и вам не нужно чувствовать себя несчастными или ожидать неудачи или трудностей. Очень скоро в вашей жизни произойдут поистине чудесные, потрясающие перемены к лучшему. Относитесь к изучению этой книги как к захватывающему вызову и увлекательному приключению. Подумайте о том, как вы будете гордиться собой, когда станете свободным человеком без зависимости. Если вы курите тайком, это может стать вашим тайным достижением — чем-то таким, что вы будете хранить в секрете даже от самых близких вам людей. Но не позволяйте этому подорвать ваше чувство гордости, ведь вы сможете произвести впечатление на самого важного для вас человека в мире — на самих себя!

«За тебя, малыш»*

Каким бы ни был ваш возраст, эта книга даст вам всё необходимое для избавления от зависимости. Если вы еще очень молоды, мы не станем приносить

* Фраза из культового фильма «Касабланка» («Here's looking at you, kid»).

извинений за то, что говорим обо всем прямо и недвусмысленно, и будем избегать снисходительно-нравоучительного стиля изложения материала «для молодых читателей». Вы взяли эту книгу в руки потому, что столкнулись с серьезной проблемой — стали зависимыми от никотина, и по мере прочтения вы обнаружите, что книга содержит именно ту информацию, которая вам нужна, чтобы избавиться от зависимости, и подается в необходимой для этого форме.

Для читателей постарше тот факт, что в начале XXI века мы каким-то образом позволили крупнейшим табачным и фармацевтическим компаниям сделать молодых людей рабами никотина прямо у нас на глазах, является не свидетельством нашей слабости или отсутствия заботы о молодежи, а показателем пугающей силы, наглости, беспощадной напористости и политического влияния табачной промышленности.

Каков бы ни был ваш возраст, пришло время дать ей отпор, вернуть себе контроль над своей жизнью, показать фигу крупнейшим производителям табачных изделий и стать свободным человеком без зависимости от никотина. Наслаждайтесь этим процессом.

Вы познакомитесь с самой эффективной и наиболее актуальной версией метода Аллена Карра «Легкий способ бросить курить электронные сигареты», ко-

торый не только поможет вам бросить курить электронные сигареты JUUL, IQOS и прочие, употреблять жевательный или сосательный табак, снюс или любые другие никотиносодержащие продукты, но и гарантирует, что процесс избавления от зависимости будет легким и даже приятным.

Пятая инструкция — самая трудная:

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

Невозможно переоценить важность объективности и непредвзятости. Некоторые люди считают, что «Легкий способ» основан на промывании мозгов в той или иной форме. В некотором смысле такая точка зрения — дань эффективности этого метода, но на самом деле она очень далека от истины.

***На самом же деле «Легкий способ»
противодействует промыванию мозгов.***

Если образно представить себе промывание мозгов, например, как постепенное сжатие пружины, то всё, что мы делаем — это в течение нескольких часов или того времени, которое требуется вам для прочтения этой книги, постепенно, безболезненно и безопасно останавливаем этот неестественный процесс сжатия, а затем легко и спокойно устраняем давление. В конечном итоге пружина возвращается в свое естественное и безопасное состояние. Это противодействие промыванию мозгов.

«Легкий способ» подразумевает отказ от стереотипов и ложных убеждений, которых вы, возможно, придерживались на протяжении всей своей жизни. Вам нужно критически переосмыслить всё то, что, по вашему мнению, вы знаете о курении и электронных сигаретах, усомниться в том, в чем вас убедило общество, другие зависимые люди и даже ваш собственный опыт. Если вы сможете сделать это и будете следовать всем остальным инструкциям, то неизбежно бросите курить.

Вейперы, как и все курильщики, печально известны тем, что прячут голову в песок при виде опасности. Вы можете продолжать делать то, что, как вы знаете, вредно и разрушительно, только если стараетесь не обращать внимания на этот факт. В результате вы остаетесь один на один с зависимостью от никотина. Парадоксальным образом курение, считающееся способствующим общению и социализации, создает у каждого вейпера ощущение уникальности его зависимости.

Но сейчас я могу сказать вам:

вы не одиноки.

Пока вы читаете эту книгу, тысячи других людей, зависимых от электронных сигарет, заняты одним и тем же — пытаются найти способ избавиться от навязчивой тяги к курению.

Вы уже сделали первый важный шаг, осознав тот факт, что хотите прекратить курить электронные сигареты или избавиться от любой другой формы никотиновой зависимости. Вы признали,

что с употреблением никотина связано нечто такое, что делает вас несчастными — возможно, вы пока не понимаете, что именно, но знаете, что это серьезная проблема, и хотите найти решение. Наткнулись ли вы на «Легкий способ» непреднамеренно или, что более вероятно, его порекомендовал вам друг, коллега или вы случайно узнали о нем благодаря какой-нибудь знаменитости, будьте уверены: вы в надежных руках, и, верите вы в это сейчас или нет, вы станете свободным человеком без зависимости.

Одни люди тратят месяцы или даже годы, безуспешно пытаясь бросить курить электронные сигареты. Другие бросают в одно мгновение. Если вы считаете, что всё дело в разных типах людей, подумайте еще раз.

Все люди, зависимые от никотина, попадают в одну и ту же ловушку. Я много раз безуспешно пробовал бросить, прежде чем открыл метод, который позволил мне бросить курить навсегда.

Что изменилось? Мое понимание проблемы.

Как и большинство зависимых от никотина людей, я верил, что курение доставляет мне некое удовольствие или оказывает поддержку. Я верил в это несмотря на то, что курение не доставляло мне никакого удовольствия и заставляло чувствовать себя несчастным. Я не понимал, что меня одурачили, что я попросту угодил в самую хитроумную и изощренную ловушку, которую изобрели человек и природа. Промывание мозгов в сочетании с зависимостью привели меня к убеждению, что никотин приносит мне какую-то пользу или доставляет некое удовольствие.

Как только я в полной мере осознал всю неле-

пость и иллюзорность этого убеждения, у меня исчезло всякое желание употреблять никотин в любой форме, и я смог помочь другим зависимым от никотина бросить курить легко, безболезненно и навсегда, не полагаясь на волевые усилия и заменители никотина и не испытывая каких-либо неприятных проявлений абстинентного синдрома в процессе выведения никотина из организма. На первом этапе вашего пути к освобождению от зависимости мы внимательно рассмотрим сформировавшиеся у вас представления о вейпинге и о том, почему, по вашему мнению, вы курите электронные сигареты. К концу этого этапа вы поймете, каковы истинные причины, побуждающие вас курить, почему вам до сих пор не удалось бросить, как вейпинг искажает и нарушает ваше восприятие мира и ваше поведение и какие действия вам нужно предпринять, чтобы избавиться от зависимости.

***Всё, что от вас требуется —
это следовать инструкциям.***

Продолжайте курить электронные сигареты, пока читаете эту книгу

Как уже говорилось, вам не нужно прекращать курить электронные сигареты, употреблять другие никотиносодержащие продукты или пытаться изменить привычный режим их потребления, пока вы не дочитаете эту книгу до конца. Я обязательно дам вам знать, когда этот момент приблизится.

Очень важно, чтобы пока вы продолжали курить как обычно. Не беспокойтесь, если сейчас вы радуетесь каждой новой возможности покурить, и не тревожьтесь, если мысль о том, чтобы бросить курить заставляет вас нервничать или паниковать. Поверьте, эта книга ответит на все ваши вопросы и рассеет любые сомнения, которые у вас возникнут. Она изменит вашу жизнь и сделает вас счастливым человеком без зависимости от никотина. В результате вы ничего не потеряете и очень многое приобретете.

Сейчас вы всё ещё зависимы от никотина, поэтому если вы чувствуете желание покурить, сделайте это. Важно, чтобы вы не делали ничего такого, что могли бы считать самоограничением. Не меняйте концентрацию никотина в вашем вейпе, просто продолжайте парить как обычно. Позже я объясню, почему это важно. Подобным же образом, если вы не курили электронные сигареты на протяжении одного или нескольких дней, но использовали никотиновые пластыри, употребляли жевательную резинку с никотином или любой другой никотино-содержащий продукт, продолжайте использовать их так, как вы это делали до сих пор, не пытаясь сократить или ограничить их потребление.

На данный момент вы должны знать главное: бросая курить с помощью «Легкого способа», вы не будете чувствовать боли и мук отвыкания. Вам не понадобятся волевые усилия; нужно просто следовать инструкциям и разобраться в том, как можно легко избавиться от зависимости от никотина и, что еще более важно, оставаться человеком без зависимости на протяжении всей жизни.

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 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 азартные игры

Легкий способ жить без долгов

Легкий способ жить осознанно

Легкий способ добиться успеха

Легкий способ жить без кофеина

Легкий способ наслаждаться авиаперелетами

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

