

АЛЛЕН КАРР  
ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ

# Я БРОСИЛ!

УНИКАЛЬНАЯ КНИГА,  
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ  
НАВСЕГДА БРОСИТЬ КУРИТЬ

ОТ АВТОРА ВСЕМИРНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА  
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»

**АЛЛЕН КАРР  
ЛЕГКИЙ СПОСОБ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ**

# **Я БРОСИЛ!**

**УНИКАЛЬНАЯ КНИГА,  
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ  
НАВСЕГДА БРОСИТЬ КУРИТЬ**

**ОТ АВТОРА МЕЖДУНАРОДНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА  
«ЛЕГКИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ»**

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2007

## *Предисловие*

*Большинство курильщиков убеждены, что бросить курить трудно. Мы часто слышим: нужна железная воля, чтобы противостоять нестерпимому желанию курить.*

*В таком случае, разве не замечательно обойтись без волевого противостояния и все-таки легко бросить курить? Вот вам отличная новость: существует легкий способ, с помощью которого любой курильщик сможет бросить курить раз и навсегда.*

*Вам не придется призывать на помощь силу воли, мучиться абстинентным синдромом или искать заменители. Вы даже не наберете лишний вес. Понимаю, в это трудно поверить, но тем не менее это правда.*

*На протяжении более чем двадцати лет я доказываю это не только в книгах, распроданных общим тиражом свыше восьми миллионов экземпляров, но и в обширной сети клиник.*

*Не удивительно, что я называю свою методичку «Легким способом». Меня зовут Аллен Карр, во всем мире я считаюсь одним из ведущих специалистов по избавлению от никотиновой зависимости.*

*Я могу помочь вам, разоблачив мифы и иллюзии, которые ассоциируются с курением.*

*Как только вы поймете, что они собой представляют, вы станете свободным навсегда.*

*Эта книга и прилагающиеся к ней карточки станут для вас ценными спутниками, они помогут вам бросить курить легко, безболезненно и навсегда.*

*Я настолько уверен в вашем успехе, что готов сделать предложение: если эта книга не поможет вам бросить курить, вам будет возвращена ее стоимость в виде скидки при посещении одной из моих клиник.*

*Итак, разрешите мне побыть вашим проводником на пути к приятному избавлению от никотиновой зависимости и к заветной мечте любого курильщика — к счастливой жизни некурящего человека.*

*Пусть сегодняшний день станет первым днем нашего увлекательного путешествия, днем, когда вы начнете готовиться к тому, чтобы легко бросить курить раз и навсегда.*

*Для начала прошу вас не бросать курить и не сокращать количество выкуриваемых сигарет до тех пор, пока не получите указание от меня. Продолжайте курить так, как обычно.*

*Можно всю жизнь стремиться взломать сейф, но безуспешно. Однако сейф легко вскрыть, если знать правильный код замка.*

*Никотиновая ловушка — самое изощренное и каверзное мошенничество, созданное объединенными усилиями матери-природы и человечества.*

*В этой пачке содержится секретный код — правильная комбинация цифр к замку сейфа, которая позволит вам сбежать из никотиновой ловушки. От вас требуется только одно: следовать простым указаниям.*



*Задайте себе вопрос: когда вы  
решили стать курильщиком?  
Нет, я не спрашиваю, когда вы  
выкурили свою первую  
сигарету. Ответьте, когда вы  
приняли решение курить  
ежедневно?*

# Я БРОСИЛ!

В этой уникальной книге изложены ключевые принципы всемирно признанного «Легкого способа» Аллена Карра — единственного в своем роде, проверенного и приятного метода навсегда бросить курить.

Следуйте ему, и вы сможете заглянуть за плотную дымовую завесу лжи и дезинформации о курении, которые образуют ядро представлений и убеждений общества. Вы вырветесь на свободу раз и навсегда и сможете наслаждаться жизнью без никотина.