



# ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ

Усе, що вам потрібно для того, щоб кинути курити, — це книга, яку ви тримаєте в руках! Вам нема чого боятися, ви не наберете вагу і не відчуєте, ніби вам чогось бракує, — ви навіть можете продовжувати палити, поки її читаєте. «Легкий спосіб кинути курити» — дійсно ефективний метод, який набув широкої популярності та має величезний успіх у багатьох країнах світу. Прочитавши цю книгу, ви позбудетеся згубної звички та відчуєте незвичайну свободу. Починайте негайно!

## Переваги методики Аллена Карра:

**Простота:** не потребує заміників нікотину або допоміжних засобів

**Зручність:** жодних мук відвикання та дискомфорту

**Універсальність:** підходить навіть запеклим курцям та не вимагає надмірних зусиль

**Ефективність:** клініки Аллена Карра успішно працюють в усьому світі

**Результат:** 95 % курців кидають курити назавжди!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ

ПРОДАНО ПОНАД 13 МІЛЬЙОНІВ ЕКЗЕМПЛЯРІВ!

# АЛЛЕН КАРР

# ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ



## ЦЯ КНИГА ДОПОМОГЛА МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ



www.trade.bookclub.ua



КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВОЛУ



ЛЕГКИЙ  
СПОСІБ



**КИНУТИ  
КУРИТИ**



СВІТОВИЙ СУПЕРБЕСТСЕЛЕР!

АЛЛЕН КАРР

ЛЕГКИЙ

СПОСІБ



КИНУТИ

КУРИТИ

ХАРКІВ  КЛУБ  
2015 СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 613.84  
ББК 51.1(2)5  
К26

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Carr A. Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking. 4-th edition / Allen Carr. —  
London : Penguin Books Ltd, 2009. — 272 p.

Переклад з англійської наданий правовласником

Дизайнер обкладинки *Сергій Місяк*

---

Популярне видання

*КАРР Аллен*  
**Легкий спосіб кинути курити**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *К. В. Озерова*

Підписано до друку 10.02.2015.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 10,08.  
Наклад 5000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано у ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус»»  
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.  
Свідоцтво ДК № 2891 від 04.07.2007 р.  
[www.globus-book.com](http://www.globus-book.com)

ISBN 978-966-14-8354-4 (укр.)  
ISBN 978-0-141-03940-4 (англ.)

© Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009, 2013  
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2015  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2015

## Відгуки фахівців та лікарів про метод Аллена Карра

Поза сумнівом, книжки Аллена Карра допомагають кинути курити. Багато клінік, що їхня діяльність спрямована на лікування залежності, успішно використовують його методи та прийоми.

*Джудіт Маккей, професор, експерт Азіатської консультативної ради з контролю над тютюном та Всесвітньої організації охорони здоров'я, Консультативна група з питань тютюну та здоров'я*

Дивовижно, що Аллен Карр, будучи, за його власним визнанням, непрофесіоналом в галузі психотерапії, досяг успіху там, де зазнали поразки незліченні психологи та психіатри з високими науковими ступенями, і розробив дійсно ПРОСТИЙ та ЕФЕКТИВНИЙ спосіб кинути курити.

*Д-р Вільям Грін,  
завідувач психіатричного відділення  
лікарні Матільди, Гонконг*

Я глибоко вражений методом Аллена Карра. Незважаючи на успіх та визнання, у ньому не було ніяких трюків та хитрощів, а професіоналізм Аллена Карра гідний поваги. Я залюбки рекомендую його метод будь-якому курцю.

*Д-р П. М. Брей*

Я неодноразово спостерігав «Легкий спосіб кинути курити» Аллена Карра. Вважаю, це дуже успішний метод. Цілком підтримую його як ефективний спосіб позбавитись тютюнозалежності.

*Д-р Аніл Вісрам,  
Лондонська Королівська Лікарня,  
Велика Британія*

## Про автора

Головна думка, що червоною ниткою проходить через усі книжки Аллена Карра, — це викорінювання страху. Дійсно, його талант і зусилля як письменника й терапевта спрямовані на те, щоб допомогти кожному впоратися зі страхами та тривогами, які заважають жити повноцінним життям і насолоджуватися ним. Це яскраво демонструють книжки Аллена Карра, що стали бестселерами: *«Легкий спосіб кинути курити»*, *«Єдиний спосіб кинути курити назавжди»*, *«Легкий спосіб скинути вагу»*, *«Як допомогти вашій дитині кинути курити»*, *«Легкий спосіб насолоджуватися авіаперельотами»* та ін.

У минулому успішний бухгалтер, Аллен Карр був затягим курцем і викурював по сто цигарок на день. Ця згубна залежність вже доводила його до розпачу, доки 1983 року, після незліченних та безуспішних спроб кинути курити, Карр нарешті не відкрив те, на що чекав увесь світ, — легкий спосіб позбутись тютюнової залежності. Він створив всесвітню мережу клінік і досяг шаленого успіху, допомагаючи курцям. Книжки Аллена Карра видані більш ніж двадцятьма мовами у різних країнах світу. Крім того, всі, кого цікавлять його праці, можуть придбати версії методу на відео-, аудіокасетах та CD-дисках.

Тисячі людей звернулись по допомогу в клініки Карра, у яких дається 95-відсоткова гарантія ефективності позбавлення від нікотинової залежності, а в разі невдачі гроші повертаються. Повний перелік лікарень поданий у кінці книжки. Якщо вам знадобиться будь-яка допомога, звертайтеся до найближчого фахівця. У деяких із цих клінік також проводяться сеанси з контролю над зайвою вагою. Доступне повне корпоративне обслуговування, що допоможе компаніям просто й ефективно впровадити політику некуріння. Усі листи та запити щодо інформації про КНИЖКИ, ВІДЕО-, АУДІОКАСЕТИ та CD-ДИСКИ АЛЛЕНА КАРРА адресуйте у лондонську клініку.

*Усім курцям, яких я не зміг зцілити, —  
сподіваюсь, що ця книжка допоможе їм  
позбутись залежності;  
Сіду Саттону; але більш за всіх — Джойс*

## Передмова

Нарешті знайдено чудодійний засіб, на який чекали всі курці:

- ⊗ Миттєвий.
- ⊗ Однаково ефективний для затятих курців.
- ⊗ Без тяжких мук відвикання.
- ⊗ Не вимагає сили волі.
- ⊗ Без шокотерапії.
- ⊗ Не потребує допоміжних засобів або хитромудрих вивертів.
- ⊗ Не призведе до набирання зайвої ваги.
- ⊗ Довготривалий.

Якщо ви курець, то все, що маєте зробити, — це прочитати.

Якщо ви некурець та купуєте цю книжку для своїх близьких, то необхідно лише переконати їх прочитати її. Якщо не зможете умовити, то прочитайте самі, а в останньому розділі знайдете поради, як можна донести до курців основну ідею книжки, а також допомогти вашим дітям уникнути тютюнової залежності. Не обманюйтеся тим, що зараз їм не подобаються цигарки. Усі діти ненавидять куріння, доки не захопляться ним. У видавництві *Penguin* опубліковано мою книжку «Як допомогти вашій дитині кинути курити».



## Попередження

Може бути, ви сповнені побоювань щодо читання цієї книжки. Можливо, лише думка про те, щоб кинути курити, жахає вас, як і більшість курців, і хоча маєте намір одного дня позбутись тютюнової залежності, але це — не сьогодні.

Якщо ви очікуєте, що я розповідатиму про жахливі ризики для здоров'я, на які наражаються курці, або про те, що на цигарки витрачають цілі статки протягом довгих років, або про те, що куріння є непристойною, огидною звичкою, а ви — дурна, м'якотіла та безвольна людина, то я маю розчарувати вас. Така тактика жодного разу не допомогла мені кинути курити, та якби вона змогла дати вам раду, ви б уже давно це зробили.

Мій метод, який надалі називатиму «ЛЕГКИЙ СПОСІБ», працює по-іншому. Можливо, вам буде важко повірити в деякі речі, про які я говоритиму. Однак до того часу, коли закінчите читати, не лише повірите, але й будете дивуватись, як вам могли вставити клепку так, що ви думали інакше.

Існує загальна помилкова думка, що ми самі вибираємо, курити чи ні. Курці тут вирішують не більш, ніж алкоголіки — стати алкоголіками чи залежні від героїну наркомани — наркоманами. Це правда, що ми за власним бажанням пробуємо свої перші цигарки. Час від часу я можу піти в кіно, але напевно не ухвалю рішення провести все життя в кінотеатрі.

Будь ласка, подивіться на своє життя. Ви коли-небудь свідомо вирішували, що в певні моменти не отримаєте задоволення від обіду чи соціальної події, не закуривши, або не зможете зосередитись чи впоратись зі стресом без нікотину? На якому етапі життя ви дійшли висновку, що потребуєте цигарки не лише для соціальних подій, але вам необхідно постійно мати їх при собі, інакше відчуватимете себе невпевнено і навіть панікуватимете?

Як будь-яку іншу тютюнозалежну людину, вас заманили у найзловіснішу й найхитромудрішу пастку, винайдену разом людиною і природою. На планеті немає жодного батька, неважливо, курця чи некурця, якому сподобається навіть думка про те, що його діти

курять. Це означає, що всі любителі цигарок шкодують про те, що колись почали курити. Дійсно, перш ніж стати залежним від цієї звички, ніхто не потребував цигарки, щоб отримати задоволення від їжі або впоратись зі стресом.

Незважаючи на це, усі курці курять і далі. Зрештою, ніхто не може примусити нас закурити. Кожен сам ухвалює рішення, і не має значення, чи це відбувається свідомо, чи несвідомо.

Якби існувала чарівна кнопка, натиснувши на яку людина могла би прокинутись уранці, наче вона ніколи не закурювала свою першу цигарку, єдиними курцями того ранку залишились би юнаки, що досі перебувають у стадії експерименту. Головне, що заважає нам позбутись тютюнозалежності, — це СТРАХ!

Страх перед тим, що, якщо стати вільними, нам доведеться пережити невизначено довгий період страждань, позбавлень і невдоволених бажань. Страх перед тим, що без цигарки ні обід, ні будь-яка суспільна подія вже ніколи не будуть приємними. Страх перед тим, що без цієї маленької опори ми вже ніколи не зможемо зосередитись, впоратись зі стресом чи бути впевненими у собі. Страх перед тим, що наша особистість і характер зміняться. Але більш за все це страх перед тим, що якщо ви курець, то курець назавжди і ніколи не будете цілком вільними та проживете решту життя, мріючи про випадкову цигарку. Якщо ви, так само як і я, вже випробували всі загальноприйняті (традиційні) методи кинути курити та зазнали страждань того, що я називаю методом сили волі, ви будете перебувати не лише під впливом цього страху, але й будете переконані в тому, що ніколи не зможете припинити курити.

Якщо ви сповнені побоювань і охоплені панікою або вважаєте, що час для того, щоб кинути курити, не дуже вдалий, дозвольте мені запевнити вас, що подібні емоції виникають внаслідок цього страху. Цигарки не позбавляють його, а, навпаки, створюють. Ви не вирішували потрапити в нікотинову пастку. Однак, як і всі пастки, вона заздалегідь розроблена з наміром, щоб ви постійно залишались в ній. Запитайте себе: коли були закурені ті перші пробні цигарки, чи вирішили ви лишитись курцем упродовж усього цього часу? Отже, коли збираєтесь кинути курити? Завтра? Наступного року? Не дуріть себе! Пастка призначена для того, щоб утримувати

вас усе життя. Чому ж, вважаєте, всі курці не кидають курити, доки куріння не вб'є їх?

Ця книжка вперше була опублікована видавництвом *Penguin* десять років тому і відтоді лишалась бестселером щороку. На сьогодні у мене є думки, якими ділились читачі впродовж усього цього часу. Як виявилось, ефективність мого методу перевищила навіть найоптимістичніші очікування. Крім того, були відкриті два аспекти ЛЕГКОГО СПОСОБУ, що завдали мені чимало клопоту. Про другий я говоритиму пізніше, а перший виник з отриманих листів. Хочу навести три типові приклади:

- ☒ Я не повірив вашим заявам, тому перепрошую за те, що мав сумніви. Усе пройшло саме так легко і приємно, як ви і говорили. Я роздав примірники книжки всім своїм друзям та родичам, які курять, але ніяк не можу зрозуміти, чому вони її не читають.
- ☒ «ЛЕГКИЙ СПОСІБ» дав мені вісім років тому мій приятель — колишній курець, але я щойно розпочав читати. Єдине, за чим шкодую, — це те, що змарнував вісім років.
- ☒ Я щойно закінчила читати вашу книжку. Знаю, що минуло лише чотири дні, але почуваюся чудово. Упевнена, що мені вже ніколи не потрібні будуть цигарки. Уперше я відкрила ваш ЛЕГКИЙ СПОСІБ п'ять років тому, дійшла до половини та запанікувала. Знала, що якби продовжила читати, то мала б кинути курити. Чи не дурною я була?

Ні, саме ця панночка не була дурною. Книжка працює як чарівна кнопка, про яку я вже згадував. Отже, дозвольте це пояснити: ЛЕГКИЙ СПОСІБ — не чаклунство, але для мене та сотень тисяч колишніх курців, що змогли позбутись тютюнової залежності з легкістю і задоволенням, мабуть, так і є!

Ось попередження. Ми маємо ситуацію з куркою та яйцем. Кожен курець хоче кинути курити і може досягти мети з легкістю та задоволенням. Тільки страх заважає зробити цей крок. Тому звільнення від подібного почуття буде лише на користь. Проте ви не позбудетесь хвилювання, доки не закінчите книжку. Навпаки, як у ситуації з панночкою у третьому прикладі, цей страх може посилитись та перешкодити дійти до кінця.

Ви не вирішували потрапляти в пастку, але маєте усвідомити, що не врятуєтесь, якщо не ухвалите тверде рішення. Можливо, ви вже рветесь до бою, щоб кинути курити. З іншого боку, можете бути сповнені побоювань. Будь ласка, в обох випадках майте на увазі: **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕМА ЧОГО ВТРАЧАТИ!**

Якщо в кінці читання вирішите, що хочете й надалі курити, ніщо не заважатиме вам це робити. Навіть не мусите скорочувати чи припиняти куріння під час читання. Та пам'ятайте, що немає ніякої шокотерапії. Навпаки, я маю для вас лише гарні новини. Чи можете ви уявити, як почувався граф Монте Крісто, коли втік із в'язниці? Саме такі відчуття були й у мене, коли врятувався з нікотинової пастки. У аналогічному стані перебували мільйони колишніх курців, які скористалися моїм методом. **САМЕ ТАК ВИ ПОЧУВАТИМЕТЕ СЕБЕ** наприкінці книжки!

**ПРАГНІТЬ ЦЬОГО!**



## Вступ

*«Я збираюся зцілити від куріння весь світ».*

Розмовляв із дружиною. Вона подумала, що я з'їхав з глузду. Це зрозуміло, зважаючи на те, що вона була свідком усіх моїх численних невдалих намірів кинути курити. Два роки тому відбулась остання спроба, під час якої я пережив справжнє пекло, перш ніж врешті-решт зламався та закурив цигарку. Мені не соромно визнати, що я плакав, як мала дитина, бо знав, що приречений курити все життя. Я доклав так багато зусиль до тієї спроби і зазнав стільки страждань, що дійсно вже ніколи б не знайшов сил, щоб знову пройти через це тяжке випробування. Не вважаю себе жорстокою людиною, але якби в той момент якийсь турботливий некурець був настільки дурним, щоб сказати мені про те, що кожен здатен кинути курити з легкістю, негайно та назавжди, я б не відповідав за свої дії. Однак впевнений, що будь-яка колегія присяжних у світі, що складається лише з курців, помилилася б мене, виправдавши скоєне мною вбивство.

Мабуть, вам теж здається неймовірним, що будь-хто може дуже легко позбутись нікотинової залежності. Якщо це так, я благаю вас не викидати цю книжку на смітник. Будь ласка, довіртеся мені. Запевняю: навіть ви можете повірити, що кинути курити легко.

У кожному разі, за два роки, щойно погасивши, як мені здавалося, свою останню цигарку, я повідомив дружину, що не тільки кинув курити, але й збираюсь зцілити весь світ. Відверто кажучи, у ті часи мене трохи дратував її скептицизм. Проте це аж ніяк не послабило моє відчуття захоплення. Вважаю, пожвавлення з приводу того, що я став щасливим некурцем, трохи перекрутило мою перспективу. Озираючись у минуле, я зараз розумію ставлення жінки, а також причину, з якої Джойс та мої близькі друзі й родичі вважали, що я на шляху до божевільні.

Згадую своє попереднє життя, і мені здається, що все існування було підготовкою до розв'язання проблеми куріння. Навіть усі ті невинні роки навчання та праці бухгалтера стали безцінними, оскільки допомогли мені розгадати таємниці пастки куріння.

## Зміст

Відгуки фахівців та лікарів про метод Аллена Карра .....	5
Про автора .....	6
Передмова .....	7
Попередження.....	8
Вступ .....	12
<b>Розділ 1. Найважчий випадок нікотинової залежності, на який я будь-коли натрапляв .....</b>	<b>21</b>
<b>Розділ 2. Легкий спосіб .....</b>	<b>25</b>
<b>Розділ 3. Чому важко кинути курити? .....</b>	<b>29</b>
<b>Розділ 4. Підступна пастка.....</b>	<b>34</b>
<b>Розділ 5. Чому ми і далі куримо?.....</b>	<b>37</b>
<b>Розділ 6. Нікотинова залежність .....</b>	<b>38</b>
<b>Розділ 7. Промивання мізків і «дрімаючий партнер» .....</b>	<b>48</b>
<b>Розділ 8. Полегшення мук відвикання .....</b>	<b>56</b>
<b>Розділ 9. Стрес.....</b>	<b>58</b>
<b>Розділ 10. Нудьга.....</b>	<b>60</b>
<b>Розділ 11. Зосередження .....</b>	<b>62</b>
<b>Розділ 12. Релаксація .....</b>	<b>64</b>
<b>Розділ 13. Комбіновані цигарки.....</b>	<b>66</b>
<b>Розділ 14. Що я кидаю? .....</b>	<b>68</b>
<b>Розділ 15. Добровільне рабство .....</b>	<b>72</b>
<b>Розділ 16. Скільки грошей я заощаджу? .....</b>	<b>74</b>
<b>Розділ 17. Здоров'я.....</b>	<b>77</b>
<b>Розділ 18. Енергія .....</b>	<b>87</b>
<b>Розділ 19. Куріння розслаблює мене та додає впевненості .....</b>	<b>89</b>
<b>Розділ 20. Зловісні чорні тіні .....</b>	<b>90</b>

Розділ 21. Переваги куріння .....	92
Розділ 22. Метод сили волі .....	93
Розділ 23. Остерігайтеся скорочення куріння .....	101
Розділ 24. Лише одна цигарка .....	106
Розділ 25. Нерегулярні курці, підлітки, некурці .....	108
Розділ 26. Таємний курець .....	117
Розділ 27. Соціальна звичка .....	119
Розділ 28. Вибір часу .....	121
Розділ 29. Чи нудьгуватиму я за цигаркою? .....	127
Розділ 30. Чи наберу я вагу? .....	130
Розділ 31. Уникайте хибних стимулів .....	132
Розділ 32. Легкий спосіб кинути курити .....	135
Розділ 33. Період відвикання .....	140
Розділ 34. Лише одна затяжка .....	145
Розділ 35. Чи буде мені важко? .....	146
Розділ 36. Основні причини невдачі .....	148
Розділ 37. Замінники .....	150
Розділ 38. Чи маю я уникати спокуси? .....	154
Розділ 39. Мить істини .....	157
Розділ 40. Остання цигарка .....	160
Розділ 41. Останнє попередження .....	163
Розділ 42. Зворотний зв'язок .....	164
Розділ 43. Допоможіть курцю, який лишився на кораблі, що тоне .....	171
Розділ 44. Порада некурцям .....	175
Закінчення: допоможіть покласти край цій ганьбі .....	177
Останнє попередження .....	180
Клініки Аллена Карра .....	181

**АЛЛЕН КАРР розробив власний спосіб позбавлення ніотинової залежності, нині відомий всьому світу як «ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ». КАРР використовував свій новаторський метод і для вирішення проблеми алкоголізму та зайвої ваги.**

*Читайте інші книжки Аллена Карра:*

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ КОНТРОЛЮВАТИ АЛКОГОЛЬ**

**Кожен зможе неймовірно швидко позбутися алкогольної залежності.**

*Аллен Карр*

Аллен Карр викриває ілюзії, котрі оточують проблему алкоголізму і зображують життя неможливим без алкоголю. Він пропонує допомогу всім, хто дійсно хотів би позбутись хвороби, яка розбиває сім'ї та руйнує життя. Якщо виконувати всі вказівки, виліковування гарантоване будь-якій людині.

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ СКИНУТИ ВАГУ**

**Скиньте вагу без дієт, підрахунку калорій і застосування методу сили волі!**

*Аллен Карр*

У цій книзі Аллен Карр демонструє продиктований здоровим глуздом підхід до харчування. Ви не побачите тут переліків дозволених і заборонених страв — лише принципи, яких потрібно додержуватись, щоб харчуватися правильно, почуватися бездоганно та ніколи не страждати від зайвої ваги.

## **ЛЕГКИЙ СПОСІБ КИНУТИ КУРИТИ СПЕЦІАЛЬНО ДЛЯ ЖІНОК**

**Дотримуйтесь моїх інструкцій, і ви довіку будете щасливі від того, що кинули куріння.**

*Аллен Карр*

«Легкий спосіб кинути курити» однаково ефективний як для жінок, так і для чоловіків. Проте жінки, які намагаються кинути курити, зіштовхуються з особливими труднощами. Кидаючи курити, жінки стурбовані тим, як це вплине на їхню вагу та статуру. Ця книжка детально розглядає властиві лише жінкам проблеми і труднощі та допомагає подолати їх, перетворюючи читання на індивідуальну консультацію, особисту розмову з автором.

