

ВЪВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1 Животът е достатъчно сладък	17
ГЛАВА 2 Ръководство за употреба от природата	37
ГЛАВА 3 Промиването на мозъка	50
ГЛАВА 4 Капанът	64
ГЛАВА 5 Първи стъпки към свободата	77
ГЛАВА 6 Невероятната машина	88
ГЛАВА 7 Как забравихме Ръководството на Природата	99
ГЛАВА 8 Зареждане и изгаряне	115
ГЛАВА 9 Страх	127
ГЛАВА 10 Волята	151
ГЛАВА 11 Склонност към пристрастяване	162
ГЛАВА 12 Да разбиеш илюзията	175
ГЛАВА 13 Твоята любима храна	190
ГЛАВА 14 Заместителите	200
ГЛАВА 15 Преодолей промиването на мозъка	210
ГЛАВА 16 Да поемеш контрола	221
ГЛАВА 17 Абстиненцията	237
ГЛАВА 18 Последната порция лоша захар	248
ГЛАВА 19 Радвай се на живота без лоша захар	260
ГЛАВА 20 Полезни бележки	269

ВЪВЕДЕНИЕ

от Джон Дайси –
глобален директор
на Allen Carr's Easyway International
и главен терапевт по метода на Алън Кар

В продължение на три десетилетия Алън Кар пушел между 60 и 100 цигари на ден и пробвал всички, налични по негово време, методи за спиране на пушенето без акупунктура. Опитал с никотин-заместващи продукти, хипнотерапия, заместители и какво ли още не, но без никакъв резултат. Ето какво казваше:

Живеех между чука и наковалнята. Отчаяно исках да откажа цигарите, но всеки път, щом опитвах, започвах да се чувствам ужасно. Колкото и дълго да издържах, без да пуша, никога не беше завинаги. В лицето на цигарите все едно губех най-добрия си приятел, своята опора, своята сила, самата си личност. По онова време вярвах в теорията за склонността към пристрастяване – че има хора, които просто са предразположени към зависимости, и тъй като всички в семейството ми бяха тежки пушачи, смятах че моите гени са причината да не мога да се радвам на живота или да се справям със стреса без цигари.

Алън се отказал дори да опитва и се примирил, че е обречен да пуши, докато е жив. Но тогава открил нещо, което го накарало да опита още веднъж.

Спрях да пуша от раз – от 100 цигари дневно минах на нула. Без лошо настроение, без чувство за загуба, празнота или депресия. Точно обратното – наслаждавах се на това, което ставаше с мен. Осъзнах, че вече съм непушач, още преди да изпуша последната си цигара. И никога вече не изпитах дори най-слабото желание да си запала.

Не след дълго Алън си дал сметка, че е открил метод, който може да помогне на всеки пушач да откаже цигарите.

ЛЕСНО, ВЕДНАГА И ЗАВИНАГИ

БЕЗ ВОЛЯ И БЕЗ ЗАМЕСТИТЕЛИ

БЕЗ ДЕПРЕСИЯ

БЕЗ АБСТИНЕНЦИЯ

БЕЗ НАПЪЛНЯВАНЕ

Първите му *опитни мишки* били неговите близки и приятели и резултатите били толкова добри, че Алън се отказал от доходната си работа като счетоводител и отворил клиника, в която да помага на пушачите да отказват цигарите.

Нарекъл своя метод EASYWAY – ЛЕСЕН НАЧИН. Оказал се толкова добър, че днес – 40 години по-късно, центрове на Алън Кар има в повече от 150 града, в над 50

страни по света. Книгите, базирани на EASYWAY, са преведени на над 40 езика и всяка година се продават милиони екземпляри от тях.

Алън бързо разбрал, че неговият метод може да се прилага към всички наркотици. Благодарение на него милиони хора вече се освободиха от зависимостта си към тютюна, алкохола и други вещества, престанаха да залагат, да преяждат и да затъват в дългове. Той преобръща представата на хората, че това, което им вреди, им носи полза.

Тази книга прилага метода на Алън Кар към зависимостта към захарта и – за разлика от другите методи, не изисква силна воля.

Ако това ти звучи твърде хубаво, за да е вярно, просто я прочети от начало до край. Спазвай всички инструкции и виж какво ще стане. Може би твърденията за успеваемостта на този метод ти се струват преувеличени, даже съмнителни. И с мен беше така, когато ги чух за първи път.

Имах невероятния късмет да посетя клиниката на Алън Кар в Лондон през 1997 г., въпреки че го направих под натиск. Бях се съгласил – по настояване на жена си, само защото знаех, че когато си тръгна от там и си остана пушач, тя ще ме остави на мира поне за една година, преди отново да започне да ме врънка да отказвам цигарите. Когато методът на Алън Кар ме освободи от пушенето на 80 цигари на ден, аз бях най-изненаданият човек на света – може би освен жена ми.

Бях толкова въодушевен от прекратяването на зависимостта си, че заспах Алън Кар и Робин Хейли – тогавашния директор на компанията, с молби да ме включат в своята мисия да излекуват света от пуше-

нето. Извадих късмет и ги убедих. Така започна едно от най-удовлетворяващите преживявания в живота ми – да бъда обучаван лично от Алън и Робин. За мен е изключителна чест и привилегия да имам Алън Кар не само за учител и ментор, но и за приятел. Дватама с Робин Хейли ме подготвиха добре. Работил съм с над 30 000 пушачи в първата клиника на Алън Кар в Лондон, а впоследствие станах част от екипа, който разпространи метода от Берлин до Богота, от Нова Зеландия до Ню Йорк и от Сидни до Сантяго.

Натоварени от Алън със задачата да разкрием пълния потенциал на неговото наследство, ние прехвърлихме метода от видео на DVD, от клиники на мобилни приложения, от компютърни игри на аудиокниги, на онлайн програми и много други. С толкова много зависимости, към които може да се приложи, пред нас лежи дълъг път. А тази книга е специална част от нашата мисия.

Имам честта да бъда неин редактор, за да представя най-съвременната и актуална версия на метода на Алън Кар.

Преди десетина години захарта изглеждаше като най-малкия проблем на модерния човек. Но днес всички виждаме, че светът буквално е обхванат от епидемия от затлъстяване и диабет. Производителите и търговците на храни и напитки използват тактиките, които тютюневата индустрия прилагаше през 50-те, 60-те и 70-те години на миналия век. Но човечеството сякаш не ги забелязва.

Щом веднъж се освободиш от захарта и усетиш резултатите – по-добро здраве, повече енергия, по-добра физическа форма, по-щастлив и по-здравословен начин

на живот, може да ти стане интересно как хранително-вкусовата индустрия (и някои медицински и научни организации) са успели да ни убедят, че основният враг на доброто здраве са мазнините, а не захарта. Отклоняването на вниманието към мазнините струва милиони животи и създава огромни богатства за производителите и търговците на храни, напитки и лекарства.

Следвай инструкциите на Алън Кар, и не само лесно ще се освободиш от ЛОШАТА ЗАХАР, но и ще се наслаждаваш на самия процес. Не само ще се освободиш – ще се радваш, че си свободен. Това сега може и да ти се струва невероятно, но продължавай да четеш. Няма какво да загубиш – можеш само да спечелиш.

Сега те оставям във възможно най-сигурните ръце – тези на Алън Кар.