

съдържание

	ВЪВЕДЕНИЕ	11
	ПРЕДГОВОР	20
Г Л А В А 1	ЗАЩО ПУШИТЕ?	24
Г Л А В А 2	КАПАНЪТ НА НИКОТИНА	40
Г Л А В А 3	МИТЪТ	53
Г Л А В А 4	ПЪРВИ СТЪПКИ КЪМ СВОБОДАТА	69
Г Л А В А 5	ИЛЮЗИЯТА ЗА УДОВОЛСТВИЕТО	83
Г Л А В А 6	УБЕЖДЕНИЕ, А НЕ СИЛНА ВОЛЯ	104
Г Л А В А 7	ТЕОРИЯТА ЗА СКЛОННАТА КЪМ ПРИСТРАСТЯВАНЕ ЛИЧНОСТ	116
Г Л А В А 8	ОВЛАДЯВАНЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЯТА	125
Г Л А В А 9	РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА МИТА	151
Г Л А В А 10	ЗАМЕСТИТЕЛИТЕ НЕ ВЪРШАТ РАБОТА	168

Г Л А В А	1 1	ПРЕДИМСТВАТА НА ПУШЕНЕТО	179
Г Л А В А	1 2	ПРЕДИМСТВАТА НА ВЕЙПВАНЕТО, ДЪВЧЕНЕТО, СМЪРКАНЕТО	181
Г Л А В А	1 3	АМИ УДОВОЛСТВИЕТО?	182
Г Л А В А	1 4	АМИ НАПЪЛНЯВАНЕТО?	195
Г Л А В А	1 5	ВСИЧКИ ПУШАЧИ СА ЕДНАКВИ	205
Г Л А В А	1 6	ПАРЕЩИ ВЪПРОСИ	226
Г Л А В А	1 7	НЯМА ОТ КАКВО ДА СЕ СТРАХУВАТЕ	249
Г Л А В А	1 8	ДА ПОЕМЕТЕ КОНТРОЛА	264
Г Л А В А	1 9	ИСТИНАТА ЗА АБСТИНЕНЦИЯТА	282
Г Л А В А	2 0	ВАШАТА ПОСЛЕДНА ЦИГАРА	302
Г Л А В А	2 1	ОСТАНЕТЕ СВОБОДНИ	314
		ИНСТРУКЦИИТЕ	321
		ЦЕНТРОВЕ НА АЛЪН КАР	324

ВЪВЕДЕНИЕ

Как, за бога, се пренаписва най-добрата книга за спиране на пушенето за всички времена? Краткият отговор е: *С огромно внимание и грижа*. Доста по-дългият отговор е, че става, като прилагаш всичко, научено и развито през последните 35 години при лечението на около 30 милиона пушачи в САЩ и по света, които благодарение на тази книга си върнаха свободата. Може да ви звучи невероятно, но съм уверен, че в момента сте на път да ги направите 30 000 001.

В ръцете си държите най-актуалната, модерна, изчерпателна и изпитана версия на Метода на Алън Кар – *Лесният начин да спрете пушенето*. Тя не само ще ви освободи от пушенето на цигари – хартиени или електронни, от вейпването*, от дъвченето на тютюн, смъркането на енфие и т.н., но и ще го направи лесно и приятно. Това твърдение на Алън Кар, направено в първото издание на книгата, беше посрещнато с краен скептицизъм, но настоящата специална преработка на метода се основава на изключителните постижения, които цитирах в първия абзац.

* *Вейпване* (варе – англ. ез.) означава вдишване и издишване на изпарения от тютюн, нагряван в специални електронни устройства. *Вейпър* е производна на тази дума и означава *човек, който вейпва*. – Бел. прев.

Отказването на пушенето и вейпването обаче не става просто така, нали? На някои хора им отнема месеци, дори години и пак не успяват напълно да се отърват от желанието да пушат или вейпват. Когато бях заклеет пушач, аз си мислех, че би било чудесно да откажа цигарите, но все не намирах време. Освен това бях пробвал всеки възможен начин и винаги се провалях, така че не виждах смисъл дори да опитвам.

Животът ми по онова време беше твърде натоварен. Имах успешна кариера и гледах на цигарите като на вид стимулант, помагач ми да се справям с напрежението. Те бяха за мен инструмент за понижаване на стреса, помагача ми да се отпусна и да се концентрирам. С тях си почивах и се награждавах (а тъй като пуших цигара от цигара, това ставаше, общо взето, на всеки десетина минути). Напълно бях убеден, че независимо от очевидните недостатъци на пушенето, аз съм неспособен да живея без него. Като много пушачи, смятащи се за *безнадежден случай*, и аз мислех, че предпочитам да живея кратко, но щастливо като пушач, отколкото дълго, но мизерно като непушач. Казвах си: *Дори да успея да ги откажа, какъв е смисълът? Ще бъда нещастен до края на живота си!*

Бях голям късметлия, че в крайна сметка един човек ми помогна да прозра истината. Преди двадесетина години отидох в първия център на Алън Кар в Лондон. Абсолютно бях убеден, че няма как да се откажа от моите 80 цигари дневно. Всъщност присъствах по принуда. Записах се за терапия по молба на съпругата ми с уговорката, че ако след този семинар все още съм заклеет пушач, тя ще изчака поне година, преди отново да ми натяква да спра цигарите. Едва ли някой е бил по-

изненадан и възхитен от мен (освен може би жена ми), че методът на Алън Кар ме освободи от зависимостта ми.

Ако бях с по-отворено съзнание, нямаше да се изненадам толкова – по онова време Алън вече беше помогнал на милиони хора по света чрез своите книги и семинари. Тъй като обаче целият ми живот на заклеет пушач се въртеше около следващата цигара, нямаше как да му обърна внимание. Бях най-безнадеждният никотинов наркоман, когото познавах, но част от мен не искаше да си го признае. Трябваше да го преживея лично, за да се убедя.

В продължение на 30 години и Алън – подобно на мен, беше пушил по 60 до 100 цигари на ден. С изключение на акупунктурата, и той бе опитал всеки конвенционален и неконвенционален метод за отказване на цигарите, но безуспешно. Накрая – като мен, и той се отказал да опитва, убеден, че е обречен да пуши до живот. Докато не открил нещо, накарало го да опита отново да ги откаже.

За един ден от 100 цигари аз минах на нула – казваше Алън. – Не усетих потиснатост или чувство за загуба, нито празнота или депресия, а тъкмо обратното – наслаждавах се на ставащото с мен. Още преди да изгася последната си цигара, знаех, че вече съм непушач и никога не изпитах и най-слабо желание да пуша отново. Алън осъзнава, че е открил метод, който може да помогне на всеки пушач да откаже цигарите:

**Лесно, незабавно и безболезнено
Без усилия на волята, помощни средства,
заместители или трикове
Без тревожност, депресия
и неприятни физически симптоми
Без напълняване**

Алън изпробва метода си първо върху своите приятели и близки пушачи. Резултатите са толкова добри, че се отказва от професията си на счетоводител и открива Център за спиране на тютюнопушенето, а своя метод нарича – *Лесният начин* (Easyway).

Днес центрове за спиране на пушенето по метода на Алън Кар има в повече от 150 града в 50 страни. Книгите, базирани на Easyway, са преведени на над 40 езика и ежегодно се добавят нови. Методът е помогнал на десетки милиони хора да спрат да пушат, да пият алкохол, да приемат кокаин и други наркотици; да се справят с пристрастяването си към захарта и с преяждането, със страха от летене, с хазарта, с неконтролираното харчене и със зависимостта към интернет, игри, дигитални устройства и социални медии.

Аз бях толкова вдъхновен от Алън и чудотворния му метод, че не оставих на мира нито него, нито Робин Хейли (сега президент на Allen Carr's Easyway), докато не ме включиха в мисията си да излекуват света от пушенето. Да бъда обучаван от тях двамата, беше едно от най-благогатните преживявания в живота ми. Да имам Алън не само за свой учител и ментор, но и за приятел, за мен бе изключителна привилегия.

През последните 20 години съм работил лично с повече от 30 000 пушачи в първия център на Алън Кар в

Лондон, както и с пушачи в САЩ и по целия свят. Имам честта да ръководя екипа, който разпространява неговия метод от Ню Йорк до Мексико Сити, от Лос Анжелес до Москва, от Милуоки до Сингапур, Сидни, Сантяго и т.н.

Натоварени от Алън със задачата да развием пълния потенциал на неговото наследство и водени от неспирното си желание методът да е наличен във всички възможни съвременни дигитални формати, днес ние пренасяме Easyway от видео на DVD, от семинари на приложения, от компютърни игри на аудио книги, в онлайн видео програми и т.н.

Зад този феноменален успех се крие една проста истина – истина, която Алън откри случайно и която предаде на десетки милиони като мен. Това, което свързва всички ни, е, че никой от нас не е очаквал да е така променен от тази истина. Всички сме били скептични, всички сме имали едни и същи илюзии.

Днешните пушачи и вейпъри са огромна армия. Те продължават да живеят своя личен кошмар и да страдат от убеждението, че им харесва да пушат или вейпват, че това им носи някаква полза и нещо повече, че е трудно, дори невъзможно да престанат да го правят.

Истината за пушенето, вейпването и за всички други форми на никотинова зависимост е скрита от повечето пушачи и зависими. Скрита е дори от много бивши пушачи. Това е причината хора, отказващи цигарите със силата на волята, да продължават да жадуват за тях дълго след като изгасят последната цигара. Те вярват, че правят жертва, че се лишават от нещо, носещо им удоволствие или подкрепа; нещо, което им помага да контролират теглото си, да си почиват, да

общуват и да се справят със стреса. Разкриването на простата истина и осъзнаването как тя се отнася лично за теб е ключът за бягство от никотиновия капан, ключът към трайната свобода. За това обаче е нужен специален метод.

ЛЕСНИЯТ НАЧИН НА АЛЪН КАР Е МЕТОД, КОЙТО РАБОТИ

Тази книга, както всички други по метода на Алън Кар, ще ви помогне да прозрете простата истина. Тя е създадена специално за заетите пушачи, борещи се с прегизвикателствата на живота в XXI век и нуждаещи се от прости и ясни напътствия. Тя не разчита на вина, страх или заплахи – както ще разберете, подобни техники всъщност правят спирането на цигарите по-трудно. *Лесният начин* на Алън Кар е структуриран и последователен метод за бързо, безболезнено и окончателно спиране на пушенето.

Ако използвате електронна цигара, вейпвате, гъвчетe, смърките или употребявате тютюн по някакъв друг начин, тази книга ще помогне и на вас.

В по-голямата част от книгата – заради яснотата на изложението, се говори за пушенето и за цигарите, но всичко, отнасящо се до тях, важи и за всички останали продукти, съдържащи никотин, независимо какви са.

От вас се иска само да продължавате да пушите или да използвате никотин по обичайния си начин, докато четете книгата. Красотата на метода на Алън Кар е в това, че не изисква от вас да прекратите пушенето, преди да сте напълно готови за своята последна цига-

ра, за последната си доза никотин по начина, по който го използвате.

Отговорността за съответствието на всички наши книги с оригиналния метод на Алън Кар е моя. Имаше предложение аз да бъда посочен като автор на книгите, които публикувахме след смъртта на Алън, но според мен това щеше да е погрешно. Причината е, че всяка нова книга е написана в съответствие с брилянтния метод на Алън Кар. В новите ни книги ние просто осъвременяваме и подобряваме формата, за да е подходяща за всички онези, които днес искат да се освободят от някаква зависимост. Например в наши дни трябва да помагаме на хора, използващи електронни цигари, устройства за вейпване и т.н., които преди не са съществували. Никотиновата зависимост се разрасна неимоверно през последните 35 години.

Освен това е необходимо да засегнем теми, които вероятно не са били така широко разпространени и добре познати, когато Алън е писал първата си книга.

Темите за:

- **самонараняването**
- **въздействието на пушенето върху метаболизма**
- **как никотиновата зависимост предизвиква депресия и тревожност**
- **връзката между пушенето и марихуаната**
- **влиянието на социалните медии, игрите и стрийминг платформите**

се разглеждат за първи път в тази, създадена през XXI век версия на метода.

Нещо повече, теми като:

- **апетита и повишаването на теглото**
- **стреса**
- **непрекъснатото пушене/никотиновата зависимост**
- **постоянното влияние на телевизията и филмите**

са разгледани в по-съвременен контекст, както и по-задълбочено тук, отколкото в първата книга.

По своята същност методът е така чист, ясен, гъвкав и ефективен, както е бил винаги, което ни позволява да го прилагаме освен към пушенето и към куп други проблеми и зависимости. Без значение дали става въпрос за зависимост към алкохол, или захар, към хазарт или пазаруване, към дигитални устройства, или социални медии, за страх от летене, за майндфулнес*, или за т.нар. *тежки наркотици*, методът напътства нуждаещите се от помощ по прост, разбираем и приложим начин.

В нашите книги няма и дума, която Алън не е или не би написал, ако беше жив днес. Всички анекдоти и сравнения, които са осъвременени или добавени от мен, са написани изцяло в негов стил, за да допълнят оригиналния текст и метод.

За мен беше привилегия да работя в непосредствена близост с Алън приживе върху книгите на Easyway и та-

* *Майндфулнес* – практикуване на осъзнатост за мислите, емоциите или преживяванията с фокус върху настоящия момент. – Бел. прев.

ка да vznikна и да разбере как методът може да се приложи към всяка възможна зависимост или проблем.

Заедно изследвахме и планирахме бъдещото развитие на метода му, а аз бях повече от щастлив да получа лично от него задачата да продължа мисията на живота му. Това е отговорност, която смирено нося и която приемам изключително сериозно.

Истината е, че преди да имам късмета да срещна Алън Кар, аз не знаех нищо за зависимостите. Той не просто ме освободи от зависимост, която щеше да ме е убила отдавна, но и ме научи на всичко, което знам за лечението на зависимостта: как работи тя и как методът Easyway може да се справи с нея, да помогне на всеки да спре да пуши и да откаже никотина лесно, без болезнено и без нужда от волеви усилия.

Въпреки че работя по книгите на Алън вече близо 20 години, аз все така с радост насочвам цялата признателност и почит към него, към великия човек Алън Кар.

От собствен опит знам, че този метод ще промени живота ви към по-добро. Затова сега ви оставям в най-сигурните ръце – тези на Алън Кар и Easyway.

Д Ж О Н Д А Й С И

глобален изпълнителен директор
и главен терапевт,

съавтор на *Лесният начин да спрете пушенето*
на Алън Кар

ПРЕДГОВОР

Аз бях най-заклетият пушач на Земята.
Пушачите са известни с това,
че заравяят главата си в пясъка. Човек може
да продължава да прави нещо, което го наранява
и убива, единствено
ако не мисли за него. Затова никотиновата
зависимост е самотно преживяване.
По ирония на съдбата онава,
което би трябвало да е социализиращо,
кара пушачите и вейпърите да се чувстват
самотни – сякаш имат някакъв уникален проблем.

Но аз мога да ти кажа:

ТИ НЕ СИ САМ

Докато четете тази книга, хиляди други пушачи правят същото – търсят лечение за проблема си с тютюнопушенето.

Направихте решаваща първа крачка и отворихте ума си за факта, че искате да спрете да пушите/вейпвате или да преустановите всяка друга форма на никотинова зависимост. Признавали сте за себе си, че в пушенето или вейпването има нещо, което ви прави не-

щастни. Може би все още не осъзнавате какво е точно, но знаете, че е сериозно и искате да намерите решение.

Независимо дали сте попаднали на тази книга случайно, или (по-вероятно) ви е препоръчана от приятел, колега или отзив на знаменитост, можете да сте уверени в следното: в сигурни ръце сте и независимо дали в момента вярвате, или не – свободата ви очаква.

Някои хора се мъчат цял живот да откажат цигарите. Други успяват от раз. Ако смятате, че това е така, защото има различни видове пушачи – помислете отново! Всички пушачи са хванати в един и същ капан. Аз съм опитвал и съм се провалял многократно, преди да открия метода, който ме освободи завинаги.

Какво се промени? Промени се разбирането ми за проблема. Като повечето пушачи и аз вярвах, че цигарите ми носят удоволствие и подкрепа. Вярвах го, въпреки че пушенето ми беше неприятно и ме караше да се чувствам зле. Не осъзнавах, че съм бил измамен, че просто съм се хванал в най-злия и гениален капан, сътворен някога от човека и природата. Една смесица от внушения и пристрастяване ме караше да вярвам, че пушенето ми носи нещо приятно и полезно.

Веднага щом прозрях откъд тази илюзия, желанието ми да пуша изчезна и аз можех да помагам и на други пристрастени към никотина да се откажат лесно, незабавно и безболезнено от пушенето, без нужда от волеви усилия или заместители, без да трябва да търпят неприятни усещания поради абстиненция. Началото на пътуването ви към свободата ще посветя на разбирането ви за пушенето и на причините, поради които считате, че го правите.

До края на този етап ще разберете напълно защо пушите, защо не сте успели да спрете досега, как пушенето обърква и изкривява поведението ви, както и какво е нужно да направите, за да успеете да се освободите от порока.

Всичко, което трябва да направите, е да следвате инструкциите.

Не е нужно да преставате да пушите или веипвате, нито да се опитвате да промените ритъма си на пушене, преди да стигнете до края на книгата. Нещо повече – важно е да продължите да пушите или веипвате, както обикновено. Не се притеснявайте, ако идеята да продължите да пушите ви радва, както и ако мисълта да се откажете до края на книгата ви кара да се чувствате нервни, тревожни или нещастни.

Бъдете уверени, че тази книга ще отговори на всичките ви въпроси и ще премахне всичките ви съмнения, че ще ви отведе към нов живот – на щастлив непущач. С подобна нагласа нищо няма да загубите, но може да спечелите всичко.

Засега все още сте пушач, така че ако в момента ви се пуши, запалете си. Много е важно да не правите нищо, което може да ви накара да чувствате лишени. По-късно ще обясня защо. Същото важи и ако ден-два не сте пушили, но оставате пристрастени към електронна цигара, никотинови дъвки или лепенки, или друг никотинов продукт, продължете да ги използвате, както сте правили досега – без да се опитвате да намалите или контролирате употребата им.

Ако вече сте престанали да използвате никотин и е минало известно време, не е нужно да започвате отново – просто игнорирайте инструкцията да продължи-

те с пушенето, а в края на книгата ще можете да потвърдите за себе си, че вече сте приели финалната си доза никотин, без да е нужно за последно да палите цигара, да веипвате или да дъбчете.

На този етап просто знайте, че когато използвате Easyway, за да спрете да пушите, няма никаква болка. Не е нужна силна воля. Необходимо е просто да спазвате инструкциите. Съвсем скоро ще разберете колко е лесно да се освободите от никотина и което е важно – колко е лесно да останете свободни.

А сега – ако сте готови, да започваме!