

Съдържание

	ПРЕДГОВОР	11
ГЛАВА 1	КАКВО Е ОСЪЗНАТОСТ?	19
ГЛАВА 2	ВЪВЕДЕНИЕ В EASYWAY	38
ГЛАВА 3	ВСИЧКИ СМЕ С ПРОМИТИ МОЗЪЦИ	51
ГЛАВА 4	ЗАВИСИМОСТ	68
ГЛАВА 5	НЕЩАСТИЕ	83
ГЛАВА 6	НЕВЕРОЯТНАТА МАШИНА	98
ГЛАВА 7	КАК ОСЪЗНАТОСТТА МОЖЕ ДА НИ ПОМОГНЕ	111
ГЛАВА 8	ПЪРВИ СЪПКИ КЪМ ЩАСТИЕТО	127
ГЛАВА 9	СТРАХ	139
ГЛАВА 10	ПРИЕМАНЕ НА СТРАХА ЧРЕЗ ОСЪЗНАТОСТ	150
ГЛАВА 11	ИЗГАРЯЩИ ВЪПРОСИ	161
ГЛАВА 12	ПРОМЯНА НА ЛИЧНОСТТА	175
ГЛАВА 13	ВОЛЯ	189
ГЛАВА 14	ИЗКЛЮЧВАНЕ НА ШУМА	202
ГЛАВА 15	ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ВРЪЗКАТА	217
ГЛАВА 16	ЗАЛИЧЕТЕ ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ ПРОМИВАНЕТО НА МОЗЪЦИ	227
ГЛАВА 17	ОСЪЗНАТОСТ И ЗАВИСИМОСТ	239
ГЛАВА 18	ИЗБЕРЕТЕ ЩАСТИЕТО	251
ГЛАВА 19	ОСЪЗНАТ ЖИВОТ	261
ГЛАВА 20	ПОЛЕЗНО НАПОМНЯНЕ ЦЕНТРОВЕ НА АЛЪН КАР	274 292

Предговор

ОТ ДЖОН ДАЙСИ,

глобален главен изпълнителен директор и старши
терапевт по метода Easyway на Алън Кар

- Прекарвате ли твърде много време в мисли за миналото, или в безпокойство за бъдещето?
- Дали животът ви изглежда по-сложен, отколкото трябва да бъде?
- Често ли се поддавате на негативни мисловни модели?
- Позволявате ли си разсейващи неща като телевизия, работа, домакински задължения или компютър да ви пречат да правите това, което наистина искате да правите?
- Чакате ли някой друг да реши проблемите ви?
- Искате ли в живота ви да се появи усещане за дълбок вътрешен покой?

Моменти, които променят живота, не се случват често, нали? В действителност ние не сме склонни да ги

търсим. Докато се вайкаме, че монотонността на живота и повтарящите се действия ни докарват до отчаяние, сме склонни да се отнасяме скептично към всяка значима промяна – всичко, което изисква от нас го променен начина си на мислене. Предполагаме, че ако чудесните промени в живота са наблизо, щяхме да сме ги намерили досега. Резултатът е, че оставяме нашето щастие, спокойствие и психическо здраве на случайността.

Хората отдавна са заети с търсенето на щастие. Проблемът е, че колкото повече го преследваме, толкова повече ни се изплъзва. Защо? Защото вярваме, че контролът трябва да се потсигне чрез борба. Подходът ни към стреса е същият – и в крайна сметка животът се превръща в постоянна борба.

Това е мястото, където методът Easyway действително може да помогне. Великото откритие на Алън Кар е, че именно борбата прави трудно, ако не и невъзможно, отказването от пушенето и други зависимости. Неговият метод на осъзнатост предлага различен подход, при който ние се отказваме от борбата и откриваме, че по този начин ни е по-лесно да поемем контрола.

Осъзнатостта означава да живеете в момента и да не се тревожите за миналото или бъдещето. Тя придобива изключителна популярност като метод за справяне със стреса, тревожността и депресията. Това е широк термин за означаване на подход, който може да бъде приложен и практикуван по много начини, но по своята същност е метод, който преповтаря принципите на Easyway.

И двата работят, разкривайки погрешните схващания, които ни държат в капана на негативен, вреден начин на мислене. И двата могат да ни помогнат да наме-

рим щастието. И двата ни помагат да видим, че сме нещо повече от нашите мисли и убеждения, че те могат да бъдат подложени на съмнение, че тялото и умът са компоненти на една невероятна машина и че развивайки по-тясна връзка с нашата сетивна система, можем да се фокусираме върху настоящето и да виждаме нещата такива, каквито са в действителност.

Разбирането е като ярка слънчева светлина, която вместо да прогони негативните мисли и чувства, ни кара да ги изследваме, да се усъзмним в тяхната ценност, да ги наблюдаваме и да ги пуснем да си отидат. Когато изградим способност *да не се доверяваме* на негативните си мисли, да оценим, че те не ни определят, стигаме до по-ясна, по-позитивна нагласа, разкъсваме порочния кръг на негативността и поставяме начало на нов цикъл на здраве и щастие.

Всички искаме да открием по-добър начин на живот, който ни прави спокойни и доволни. Ключът към щастието е вътре във вас, не е нужно да се вкопчавате във външни *удоволствия* – фалшиви удоволствия, които идват със собствен негативен багаж. Когато ги изоставите, вие не се отказвате от нищо, само печелите.

За хора, които са нови в осъзнатостта и Easyway, този принцип може да се окаже труден за схващане. Това е така, защото от деца ни промиват мозъците, насаждайки начин на мислене, който не позволява да проумеем как освобождаването може да ни даде контрол; как силата на волята може да бъде контрапродуктивна; как можем да постигнем повече с доброта и ново разбиране, а не със сила.

В сърцето на всеки от нас има нещо, което остава толкова чисто и естествено, колкото в деня, когато

сме се родили, но живеем в свят, който ни прави разгрозителни, тревожни, развълнувани и ни гържи в капан. Имаме фиксирани представи как трябва да изглежда животът и винаги търсим нещо, което да ни накара да се почувстваме по-добре. Но тъй като нашият разум надделява над инстинктите ни, това ни отдалечава още повече от удовлетвореността, вместо да ни приближава към нея.

Easyway вече е прокарал чудесен практичен път, който ще ни помогне да се освободим от проблемите и зависимостите. Той не оставя и следа от илюзиите, които ни правят жертва на негативни мисли и желания. Показва ни как можем да постигнем яснота и контрол, съсредоточавайки се върху собствената си същност, вместо да позволяваме да ни разсейват неща, които ни вредят и ни притесняват.

Осъзнатият живот е в основата на философията на Алън Кар. Основните принципи на Easyway са принципите на осъзнатостта.

Easyway е доказал, че е най-добрият метод за преодоляване на зависимостите. Той също така може да ни отведе и до врата – онази, която води до осъзнато съществуване.

Имах късмет. През 1997 г. посетих клиниката на Алън Кар в Лондон, за да видя дали той може да ми помогне да се откажа от зависимостта си да пуша по 80 цигари на ден. Направих го по принуда. Бях се съгласил да отида по молба на жена ми с уговорката, че когато изляза от клиниката все още заклет пушач, тя няма да ме тормози да спра цигарите поне 12 месеца. Никой не беше по-изненадан от мен (или може би само жена ми), че методът на Алън Кар ме освободи.

Ако бях по-непрегубен, нямаше да се изненадам. Преди да отида, Алън вече беше помогнал на милиони хора да се откажат чрез своите клиники и книги. Доказателствата бяха очевидни, но като пристрастен към никотина, не можех да ги приема.

В продължение на около 30 години Алън е пушил по 60–100 цигари на ден. Опитал е безброй конвенционални и нетрадиционни методи да се откаже, но без успех. В крайна сметка той се е отказал дори от опитите си да се откаже, вярвайки, че: *Веднъж пушач, завинаги пушач*. Тогава открил нещо, което го мотивирало да опита отново.

Както самият той описва: *За една нощ преминах от 100 цигари на ден до нула – без лошо настроение или чувство на загуба, празнота или депресия. Напротив, наистина се наслаждавах на процеса. Знаех, че вече съм непушач още преди да съм изгасил последната си цигара и оттогава никога не съм имал и най-малкото желание да пуша.*

На Алън не му отнело много време да осъзнае, че е открил метод, който позволява на всеки пушач да се откаже: лесно, незабавно и завинаги; без усилия на волята, помощни средства, заместители или трикове; без да страда от депресия или симптоми на абстиненция, без да нагвада тегло.

Той напуска работата си като счетоводител и създава клиника, за да помага на други пушачи да се откажат. Нарича своя метод EASYWAY, който е толкова успешен, че днес клиники Easyway на Алън Кар вече има над 150 града в 50 страни по света. Бестселъри, базирани на неговия метод, са преведени на повече от 40 езика, като всяка година се добавят още.

Бях толкова вдъхновен от Алън, че започнах да тормозя и преследвам него и Робин Хейли (сега председател на Easyway на Алън Кар) да ми позволят да се включа в програмата им за излекуване на света от тютюнопушенето. За щастие, успях да ги убедя. Да бъда обучаван от Алън и Робин, беше едно от най-впечатляващите преживявания в живота ми. Да мога да считам Алън не само за свой треньор и ментор, но и за свой приятел, беше невероятна чест и привилегия.

Тази книга е завладяваща и естествена следваща стъпка за нас, тъй като извежда метода на Алън отвъд сферата на специфичните зависимости в по-широкия свят – свят, който се бори да намери решение на стреса, тревожността и натиска на съвременния живот.

Алън винаги е казвал, че неговият метод всъщност помага на хората да намерят щастието. Easyway по един блестящ начин преобрази живота на най-различни хора по цял свят. Посланието към зависимите от различни субстанции е: нямате нужда от алкохол, нямате нужда от цигари, нямате нужда от рафинирана захар: добре сте си така, както сте. Перфектни сте такива, каквито сте.

Върху мен лежи отговорността нашите книги да съответстват на оригиналния метод на Алън Кар и да са в съзвучие с неговото наследство. Предложиха ми да съм съавтор на книгите, публикувани след смъртта на Алън. Според мен това би било абсолютно погрешно.

Причината е, че всяка нова книга е написана стриктно в съответствие с брилянтния метод Easyway на Алън Кар. В тях ние само обновихме формата, за да актуализираме метода и да го направим възможно най-подходящ за съвременната аудитория. В нашите книги

няма нито една дума, която Алън не е написал или не би написал, ако все още беше с нас, и поради тази причина актуализациите, анекдотите и аналозиите, които не са негова собствена работа – които са осъвременени или добавени от мен – са написани ясно в стила на Алън, за да допълнят безпроблемно оригиналния текст и метод.

Считам за огромна привилегия шанса да работя в тясно сътрудничество с Алън по книгите Easyway, докато той беше жив, придобивайки представа как методът може да се прилага, същевременно изследвайки го и очертавайки бъдещето му развитие. Бях повече от щастлив, че отговорността за продължаване на тази жизненоважна мисия е поставена на плещите ми от самия Алън. Това е отговорност, която приех със смирение и която нося изключително сериозно.

От успешния си опит знам, че ползите от следването на този метод могат да променят живота ви.

Тази книга споделя проверените принципи на осъзнаемост и доказаните принципи на Easyway с по-широка аудитория с прости, достъпни термини, които се прилагат в реалния живот и осигуряват осезаем, практически резултат:

ВАШЕТО ЩАСТИЕ

И сега, без повече суетня, с удоволствие ви прехвърлям в най-сигурните ръце. Тези на Алън Кар.