

Съдържание

	ПРЕДГОВОР	11
ГЛАВА 1	КЛЮЧЪТ	17
ГЛАВА 2	КАКВО ПИЕТЕ?	31
ГЛАВА 3	ЗАЩО ЧЕТЕТЕ ТАЗИ КНИГА	42
ГЛАВА 4	ПЪРВИ СЪПКИ КЪМ СВОБОДАТА	57
ГЛАВА 5	КАПАНЪТ	67
ГЛАВА 6	ИЛЮЗИИТЕ	89
ГЛАВА 7	СТРАХ	99
ГЛАВА 8	ВОЛЯ	111
ГЛАВА 9	АМИ АКО ИМАМ СКЛОННОСТ КЪМ ЗАВИСИМОСТИ?	124
ГЛАВА 10	ЗАЩО СЕ ПРИСТРАСТЯВАМЕ	134
ГЛАВА 11	ЗАМЕСТИТЕЛИ	146
ГЛАВА 12	НОРМАЛНО ПИЕЩИТЕ	155
ГЛАВА 13	СЪМНЕНИЯ И КОЛЕБАНИЯ	167
ГЛАВА 14	ВИЕ НЕ СТЕ САМИ	178
ГЛАВА 15	АБСТИНЕНЦИЯ	184
ГЛАВА 16	ДА ПОЕМЕШ КОНТРОЛА	192
ГЛАВА 17	ПОСЛЕДНОТО ПИТИЕ	203
ГЛАВА 18	ПРОДЪЛЖЕТЕ ДА СЕ РАДВАТЕ НА ЖИВОТА	213
ГЛАВА 19	ПОЛЕЗНИ БЕЛЕЖКИ	222
	ЦЕНТРОВЕ НА АЛЪН КАР	232

В никакъв случай
не пропускайте това важно

ВЪВЕДЕНИЕ!

ОТ ДЖОН ДАЙСИ,

глобален изпълнителен директор и главен терапевт
по метода на Алън Кар

Алън Кар печели своята репутация в сферата на зависимостите и поведенческите проблеми с огромния си успех в лечението на пушачи. Неговият метод *Easyway* (*Лесният начин*) е световен феномен. Още в първите дни след създаването на метода хора с най-различни други зависимости започват да търсят Алън Кар с молби за помощ. До края на XX век той успява да сформира екип от способни, лоялни и отдадени терапевти, които му помагат да адаптира метода и към различни от пушенето зависимости и изиграват ключова роля в разпространението му по света.

Моя е отговорността всички наши книги да съответстват на оригиналния метод на Алън Кар и за мен е чест да пиша това важно въведение. Бъдете сигурни, че веднага щом го прочетете, ще ви оставя в компетентните ръце на Алън. Предлагаха ми да се представям като автор на книгите, които публикуваме след

смъртта на Алън Кар, но според мен това би било напълно погрешно.

Причината е, че всяка нова книга е написана в съответствие с блестящия *Лесен начин* на Алън. Ние просто адаптираме формата по начин, който да бъде възможно най-подходящ за съвременните читатели. В нашите книги няма нито дума, която Алън не е написал или не би написал, ако още беше сред нас, поради което допълненията, анекдотите и аналозите, които не са негови, а са съвременени или добавени от мен, са написани в негов стил, за да подкрепят безпроблемно оригиналния текст и метод.

Докато Алън беше жив, за мен беше изключителна привилегия да работя с него върху книгите по *Лесния начин*, като получавах прозрения как методът може да се прилага към растящия списък от нови зависимости. Бях повече от щастлив да получа лично от него задачата да продължа тази жизненоважна мисия. Това е отговорност, която приех със смирение и към която се отнасям изключително сериозно.

КОИ СМЕ НИЕ И ЗАЩО МОЖЕМ ДА ВИ ПОМОГНЕМ

Вече над 40 години ние лекуваме поведенчески проблеми и зависимости с феноменален успех по целия свят. Аз и екипът от старши терапевти по *Лесният начин* участваме в мисията на Алън по една проста причина: неговият метод е спасил живота на всеки от нас. Всеки един терапевт по *Лесният начин*, по целия свят, е привлечен към каузата в резултат на собственото си освобождаване от някаква зависимост.

Алън изпитваше истинско удоволствие да помага на хората да се справят с всевъзможни зависимости и поведенчески проблеми и многобройни вътрешни и външни проблеми. Благодарни негови клиенти започнаха да предлагат помощта си за разпространението на метода. Това са прекрасни и талантиливи хора и за мен беше удоволствие заедно с него да съберем най-забележителния екип от старши терапевти, с които да адаптираме метода към колкото е възможно повече проблеми.

Разнообразният личен опит на старши терапевтите с различни наркотици и поведенчески проблеми не разколебаваше Алън да ги наеме, а точно обратното – насърчаваше го. Той се впечатляваше от тяхната енергия, ентусиазъм, способности и постижения, но истинското попадение за него бяха предишните им проблеми с други зависимости. Алън знаеше, че за да се адаптира методът към всички зависимости, е нужен прекия опит на хора, които познават проблемите от първа ръка. Дали ще са с теглото, или храненето, страх от летене, хазарт, трупане на дългове, пристрастяване към хероин, кокаин, канабис, алкохол или никотин, *Лесният начин* работи безотказно благодарение на прекия, личен и вътрешен опит с тях на старшите терапевти.

Тази книга е директният резултат от нашата решимост да приложим блестящия метод на Алън Кар към възможно най-много проблеми и аз се радвам, че най-накрая намерихме решение и за онези, чийто живот е помрачен от емоционалното пиене. И сме убедени в това решение. Как така ли?

МНОГО ПРОСТО: ТОЗИ МЕТОД РАБОТИ!

Причината да го предложим в писмена форма, е, за да може всеки човек – навсякъде по света и независимо от финансовите си възможности, да се възползва от *Лесният начин да спрете емоционалното пиене* на Алън Кар. Тази книга не е копие на това, което правим на нашите групови семинари, водени от опитни терапевти/фасилитатори, които представят метода по динамичен и интерактивен начин, с много възможности за незабавен отговор на всякакви въпроси и притеснения, подкрепя по телефон или имейл, както и безплатни допълнителни сесии за малцината, които се нуждаят от тях. Семинарите са толкова успешни, че гарантираме връщане на парите.

Сама по себе си тази книга е високо ефективна и пълна програма, която (след онлайн видеопрограмата) се доближава най-много до групов семинар на живо. Може би това малко ви обезкуражава? Няма причина! Книгите на Алън Кар са помогнали на десетки милиони хора да си върнат свободата и в ръцете си държите всичко, което ви е необходимо, за да станете един от тях.

Знам, че много хора, които не познават *Лесният начин* или не са срещали човек, на когото той е помогнал, смятат, че някои от похвалите за нас преувеличени. Поне такава беше моята реакция, когато чух за него за първи път. Аз имах невероятния късмет животът ми да бъде спасен лично от Алън Кар. Ако зависимостта не ме беше завела при него в края на 90-те години на миналия век, без съмнение нямаше да доживея до настоящия!

Днес съм изключително горд да ръководя екип, който за последните 25 години разпространи *Лесният начин* от Берлин до Богота, от Нова Зеландия до Ню Йорк, от Сидни до Сантяго и още по-далеч.

Продължавам да изпитвам удоволствие да отклонявам всички благодарности и похвали към великия човек Алън Кар. На него дължим всичко.

Този метод е все така чист, ясен и ефективен, както винаги, което ни позволява да го прилагаме към цял куп зависимости и проблеми. Независимо дали е алкохол, тютюнопушене, канабис, кокаин, хероин, захар, хазарт, пазаруване, страх от летене, проблеми със съня, осъзнатост, или зависимост от социални медии, *Лесният начин* насочва нуждаещите се от помощ леко, разбираемо и ясно по пътя към свободата.

А сега ми позволете, без повече бавене, да ви оставя в най-сигурните ръце — тези на Алън Кар и неговия *Лесен начин*.

ГЛАВА 1

Ключът

В ТАЗИ ГЛАВА

МОЕТО ИЗЯВЛЕНИЕ • ЗАВИСИМОСТ •
ЕДИНСТВЕНИЯТ НАЧИН ДА ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПИЕТЕ •
БЕЗ ПОВЕЧЕ ТАЙНИ • В ОЧАКВАНЕ НА ЧУДОТО •
ТОЗИ МЕТОД РАБОТИ • КАК ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ ТАЗИ КНИГА •
ИНСТРУКЦИИТЕ •

Пиете ли, за да се справяте с трудните емоции? Имате ли чувството, че алкохолът ви е хванал в капан? Безпомощни ли сте пред изкушението да пиете дори когато сте сами? Струва ли ви се, че пиете малко повече и малко по-често, отколкото трябва? Ако е така, значи сте попаднали в затвора на емоционалното пиене и е време да избягате от него. Добрата новина е, че тази книга е ключът от килията.

Емоционалното пиене е разстройство, при което използвате алкохол за облекчаване на неприятни емоции като тревожност, напрежение, самота и скука. Повечето хора познават импулса да изпиеш *едно за кураж*, когато си изправен пред изпитание, или *едно за отпускане* след травматично преживяване. Но този импулс може да ви зароби, да превърне живота ви в разрушителен порочен кръг от пиене, вина, страдание... и още пиене.

МОЕТО ИЗЯВЛЕНИЕ

Тази книга е написана, за да помогне на хората, които се намират в порочния кръг от пиене, вина и страдание. Тя се занимава с умствения процес, който води до емоционално пиене, и директно се справя с него.

Четенето ще ви помогне да разберете какво става във вашия ум и защо, а после да промените нагласата си така, че повече да не изпитвате желание да пиете за утеха.

За разлика от другите методи за контролиране на алкохола, този няма да ви кара да жертвате нищо. Няма да ви е нужна воля, за да устоявате на изкушението да пиете или да се борите с усещането за лишене. Нещо повече, вие ще установите, че щом веднъж избягате от затвора на емоционалното пиене, вече няма да има опасност отново да попаднете в него.

Това твърдение може би ви се струва твърде хубаво, за да е истина. Общоприетият възглед е, че емоционалното пиене е сериозен и сложен проблем, за разрешаването на който е нужна изключителна воля. Тази книга обяснява защо този възглед е погрешен, даже напълно безполезен и дори ви пречи да се излекувате.

Истината е, че вие можете да престанете да пиете заради своите емоции лесно, без никаква болка, жертва или усилия на волята. Няма значение кой сте и в какви обстоятелства се намирате. Трябва ви единствено открит ум.

Ако сте скептични, си задайте само един въпрос: общоприетият възглед свърши ли ви работа? Ако беше така, нямаше да четете тази книга.

ЗАВИСИМОСТ

Алкохолът е пристрастяващ наркотик, но много пиещи емоционално не искат да приемат, че са зависими. Те знаят, че им е нужна помощ да се откажат, но се съпротивляват на понятието *алкохолик*.

Общата представа за алкохолик е развлечен, небръснат пияница, който смърди на бъчва и не може да мисли и да говори ясно. Емоционално пиещите не са такива. В повечето случаи те са успешни хора, които отлично прикриват своя проблем с алкохола.

Защо го прикриват? Защото обществото е крайно нетолерантно към алкохолиците. На зависимостта се гледа като на слабост и на нещо срамно, а не като на състояние, заслужаващо съчувствие и разбиране. Отношението на обществото към алкохола е пълно с противоречия. То отхвърля другите наркотици, но разглежда алкохола не просто като приемлив, а като социално необходим. Опитайте да направите парти без пиене, и вижте колко хора ще дойдат!

Веднага щом пораснем достатъчно, за да можем да пием легално на публични места (а често и по-рано), възрастните с огромна радост ни купуват първите алкохолни напитки, насърчават ни да преодолеем първоначалното отвращение и ни уверяват, че *ще започне да ни харесва*. После, когато препием и започнем да повръщаме, те разбиращо ни се смеят. И как празнуваме най-важните моменти в живота? С шампанско!

Но когато съседката започне да мирише на бъчва; когато започнат да я виждат пияна всеки ден; когато не успява да стигне до училището, за да си прибере деца-

та, как реагират околните? Цъкът с език, клатят глави и се чудят как може да е толкова безотговорна.

Да, обществото е крайно нетолерантно към алкохолиците. Счита се, че те сами са си виновни – имат я тази слабост или пък просто обичат да си угаждат и не успяват да контролират своето пиене. Нищо чудно, че хората с проблем с алкохола се стараят всячески да го крият. А това само влошава нещата. Когато крием своя проблем от околните, ние го крием и от себе си. С други думи, отричаме, че имаме проблем и така се лишаваме от възможността да го решим.

Нека изясним едно нещо: зависимостта от алкохола не е слабост. Тя може да сполети всекиго – силен, слаб, богат, беден, нисък, висок, образован или неук. Единствената причина за обществената нагласа, че зависимостта е слабост, е всеобщото ни заблуждение, че контролираме своето пиене. Вярно е точно обратното: всеки, който пие, е контролиран от алкохола.

Лесният начин не използва *алкохолик* като понятие или етикет. От десетилетия тази дума се товари с невярна информация, неразбиране и стигма. Но дори по-лошо от това е убеждението, че алкохолизмът е нелечима, доживотна болест, която дава на алкохолиците две възможности:

1. Да продължат да пият и да страдат от въздействието на алкохола.
2. Да престанат да пият и докато са живи, всекидневно да се борят с желанието си и да се чувстват лишени.

Аз ви нося само добри новини – има и друг начин. Вие можете да се освободите от пиенето без срам, без не-

щастие, без усещане за лишние или мъчение и без чувството, че страдате от нелечима, доживотна болест. Тази трета възможност се нарича *Лесният начин* и от вас се иска само да продължавате да четете и да следвате инструкциите.

Можете ли да си признаете, че имате проблем с алкохола? В това няма нищо срамно. Алкохолът контролира около 7% от възрастното население, но повечето хора просто не го осъзнават или не искат да си го признаят.

Когато човек се пристрасти към даден наркотик, една част от неговия мозък, известна като *система за възнаграждение*, се обърква. Тя се задейства всеки път, когато правим нещо здравословно или полезно, от естествени хормони, които действат в нашия мозък. Това ни кара да се чувстваме добре и да продължаваме да правим въпросното нещо. Когато приемаме наркотици като алкохол, защото се мъчим да облекчим абстиненцията или желанието си, предизвикани от зависимостта, тази система за възнаграждение се задейства отново. Това е причината да започнем да разглеждаме наркотика като източник на удоволствие. Но наркотиците и пристрастяващите поведения не просто объркват системата за възнаграждение – те я претоварват до степен да престане да функционира. Тогава, за да изпитаме дори най-слабо удоволствие, ни трябва все по-големи дози. Същото се отнася и за действителните удоволствия, които мозъкът изобщо не може да регистрира, ако не са придружени от наркотика.

Щастието, тъгата, стресът и почивката са съпроводжани от едно постоянно усещане за празнота и неспокойствие. В терминологията на зависимостите това се нарича *абстиненция*. Когато отново пиете ал-

коход, беспокойството частично се облекчава и вие мислите, че така си помагате, че се подкрепяте. Мозъкът запомня, че алкохолът ви е помогнал, и започва да го възприема като източник на удоволствие и облекчение. Така, когато отново сте в абстиненция за алкохол и беспокойството се завърне, вашият мозък започва да иска още. Вие не си давате сметка, че абстиненцията е причинена от алкохола – този факт остава незабелязан за вас. Това е най-хитрият номер!

Пиенето за премахване на абстиненцията в най-добрия случай може да ви помогне да се почувствате горе-долу нормално. С други думи, вие пиете, за да се почувствате като такъв, който изобщо не пие.

Зависимостта е коварен процес. Тя изкривява реалността и ни оплита в мрежа от илюзии. Но когато изобличите тези илюзии – а вие ще го направите, всичко ще ви стане съвършено ясно. След малко ще се върна към измамното удоволствие и ползите от алкохола. На този етап обаче, дори да не вярвате, че сте зависими, е полезно да разберете основата на зависимостта, макар и само по принцип.

Някои хронично емоционално пиещи признават, че не изпитват истинско удоволствие от алкохола, но въпреки цялото гадене, вина и отвращение от себе си, които той им причинява, просто не могат да спрат. Един от многото парадокси на зависимостта е, че това, което ни се струва, че облекчава нашето страдание, се превръща в източник на още и още страдание.

Проблемът започва полека, с усещане, че се контролирате, но пиенето бързо започва да превзема и да руши живота ви. Вие търсите удовлетворение, което все ви се изплъзва, и затова започвате да пиете все по-

вече. Усещането, че въпреки че знаете какви физически и психически вреди ви нанася алкохолът, не можете да спрете, е сигурен знак за зависимост.

Това, което ни държи в капана на всички зависимости, е коварната илюзия, че даден наркотик или дадено поведение ни доставят удоволствие. Емоционално пиещите хранят илюзията, че алкохолът им помага да се отпускат. Както ще обясня по-късно, в действителност той прави точно обратното. Но илюзията за удоволствие остава.

Това е порочен кръг и колкото по-дълго вярвате, че алкохолът ви дава подкрепа или удоволствие, толкова по-нещастни ставате когато се опитвате да го намалите или да престанете да пиете.

ЕДИНСТВЕНИЙТ НАЧИН ДА ПРЕСТАНЕТЕ ДА ПИЕТЕ

Понятието *емоционално пиене* предполага, че имате някакъв скрит емоционален проблем, който ви кара да пиете. Това може да е стрес, депресия, страх, мъка, усещане за безполезност, самота, скука... или комбинация от някои от изброените. Каквото и да е проблемът ви обаче, пиенето няма да го разреши. Вие най-вероятно вече знаете това, но не успявате да се справите. Изкушението да пиете, когато изпитвате емоционална нужда, е твърде силно. Сякаш мощен звяр ви е притиснал до земята.

Целта на тази книга е да ви помогне да убиете този звяр и да се измъкнете от порочния кръг на емоционалното пиене, който разрушава душата ви. Когато от-

хвърлите тиранията на звяра, ще можете да се справите със своите емоции с ясен ум.

Може би сега се чудите защо, ако решението е толкова просто, колкото аз твърдя, вие сами не сте стигнали до него. Защото звярът е много хитър и ви обърква. Но истината е съвсем проста:

ЕДИНСТВЕНИЯТ НАЧИН ДА ПРЕКРАТИТЕ ЗАВИСИМОСТТА СИ ОТ НЕЩО, Е ДА ПРЕСТАНЕТЕ ДА ГО УПОТРЕБЯВАТЕ.

Лесният начин е много повече от тази проста истина, но е далеч по-директен от другите методи, които пропускат очевидното: единственият начин да премахнеш дадена зависимост, е да престанеш да я практикуваш. Важното е *как* се отнасяте към нея.

В пиенето за утеха няма нищо необичайно. Още от малки ни убеждават, че когато се страхуваме, алкохолът ни прави смели, и щастливи – когато сме тъжни; че когато сме напрегнати – ни отпуска, че ни прави по-уверени в себе си и т.н. Ние разбираме какви глупости са това чак когато се озовем в цикъла на емоционалното пиене.

Когато започвате да пиете алкохол, вие си мислите, че се контролирате. Знаете, че само по себе си пиенето *не е добро* за вас, но ако е умерено, няма да имате проблеми. И вероятно щеше да е така, ако *можехте* да се контролирате – тогава щяхте да спрете, когато поускате. Но действителността е друга, нали? Желанието ви за пиене нараства, умереността се оказва невъзможна, а вие започвате да изпитвате безпомощност, вина и отвращение от себе си.

Става ясно, че не пиете заради самото пиене, а заради една невидима сила – като чудовище, което ви изкушава да продължавате. При всички зависимости е едно и също. Не вие контролирате наркотика, а наркотикът контролира вас. И колкото повече пиете, толкова повече губите контрол.

Поради факта, че четете тази книга, можем да допуснем, че сте изпуснали контрола. Вероятно вече сте опитвали да решите този проблем, но сте установили, че не можете. Независимо колко сте се старали, волята ви не е стигнала. Вече пиете дори и да не искате и сте убедени, че не можете да спрете.

Тази книга ще ви покаже две много важни истини:

ВИЕ НЕ СТЕ БЕЗСИЛНИ. НЕ ВИ ЛИПСВА ВОЛЯ.

Не сте успели да превъзмогнете емоционалното пиене досега просто защото сте използвали погрешния метод.

БЕЗ ПОВЕЧЕ ТАЙНИ

На никого не му харесва да признае, че е изпуснал контрола. За нас самоконтролът е крайъгълният камък на цивилизованото поведение. Той върви ръка за ръка с морала, честта и взаимното уважение. Загубата на контрол ни кара да се срамуваме и да замитаем под килима проблеми като зависимостта и емоционалното пиене. Вие отричате, че имате проблем, а хората около вас се правят, че не го виждат.

КРИЕНОТО ПРАВИ ОСВОБОЖДАВАНЕТО ОТ КАПАНА ОЩЕ ПО-ТРУДНО.

Криенето не ви помага да решите който и да било проблем. То ви кара да се чувствате много самотни и да лъжете и другите, и себе си. Потайността поражда срам и вина, които увеличават нещастieto. За да решите проблем като пиенето, първо трябва да признаете, че той съществува, че алкохолът ви управлява. Фактът, че сте избрали тази книга, е знак, че сте направили жизненоважна стъпка.

Решението е във вашите ръце. По-точно – във вашия ум. Трябва да пресечете цикъла от нещастие и пиене за утеха. Докато четете, бъдете честни за своето пиене и готови да отворите съзнанието си за някои истини, които може да ви се сторят трудни за приемане.

Вие не сте сами – точно обратното. Емоционалното пиене е световен проблем, застрашаващ здравето и щастieto на милиони, ако не и милиарди хора. Когато отворите съзнанието си за истините в тази книга, сами ще осъзнаете това.

Ще ви стане ясно също така, че вашият проблем не се дължи на недостатък на характера. Колкото повече си позволите да се отворите и да се освободите от тези митове, толкова повече ще осъзнавате, че можете да победите своята зависимост. И че можете да го постигнете без усилия на волята.

ТОЗИ МЕТОД РАБОТИ

Лесният начин е изпитан метод за освобождаване от капана на зависимостта като емоционалното пиене. Той се основава на разбирането, че зависимостта поема контрола върху нашите инстинкти, а *дозата*, в която търсим облекчение, е всъщност *отровата*, която на първо място е породила проблема. Това е откровението, което доведе до създаването на този метод.

Аз бях никотинов наркоман, пушеш 60–100 цигари на ден и се бях примирил, че ще умра преждевременно. Заблуждавах се, че пушенето е навик, който съм придобил и от който нямам воля да се откажа. Моментът на откровение за мен настъпи, когато осъзнах, че пушенето не е навик, а наркотична зависимост. В този миг аз видях с абсолютна яснота, че неспособността ми да откажа цигарите не се дължи на някаква слабост на моя характер или на някакво магическо свойство на цигарите. Капанът на зависимостта беше това, което ме заблуждаваше да търся облекчение в самото нещо, което причиняваше моето нещастие.

Това ме доведе до две безспорни заключения:

- Пушенето не ни доставя реално удоволствие или подкрепа.
- Следователно отказването не означава жертва или загуба.

Аз спрях да пуша незабавно и никога не изпитах желание да запала отново.

Нарекох този метод *Лесният начин*, защото той не изисква никаква воля, заместители или други неща. Той

просто помага на пушачите да станат щастливи непущачи, като ги освобождава от промиването на мозъка, заради което вярват, че цигарите им доставят удоволствие или утеха. Вие вероятно трудно ще повярвате в това – независимо дали пушите, или не. *Пушачите не изпитват удоволствие от цигарите ли? Тогава защо поемат всички рискове от пушенето?* За да разберете тази измама, ще са нужни около пет часа, затова нека не избързваме!

Този метод е изключително успешен при пушачи по целия свят. Щом се освободят от илюзията, че отказвайки се от цигарите, жертват нещо, те спират да пушат лесно, защото не се чувстват лишени и се радват, че се освобождават.

Аз осъзнах, че този метод ще работи при всички зависимости и започнах успешно да го прилагам към алкохола и другите наркотици, дори към *ненаркотични* зависимости като хазарта и пристрастяването към технологии.

Ключът е в разбирането, че всички зависимости са преди всичко състояние на ума. Трудността при прекратяването им е 1 процент физическа и 99 процента психическа.

Лесният начин премахва заблудите, които ви карат да правите нещо, което ви вреди, защото мислите, че ви доставя удоволствие. Това се отнася както за пушенето, така и за всяка друга зависимост или наtrapливо поведение.

КАКВО ЩЕ НАПРАВИ ЗА ВАС ТАЗИ КНИГА

- Ще промени вашето мислене за алкохола.
- Ще промени вашето мислене за спирането на алкохола.
- Ще ви покаже как да прекратите емоционалното пиене незабавно, лесно и безболезнено.
- Ще ви покаже как да изпитвате удоволствие, без да пиете.
- Ще ви помогне отново да поемете контрол върху живота си.

Този книга ви обещава няколко неща: няма да ви порицава; няма ви плаши или лъже; няма да се чувствате лишени; и когато я прочетете, пиенето няма да ви липсва. Тя обяснява как работи зависимостта и дава прости инструкции как да се освободите от нея. Така тази книга ще промени изцяло вашето отношение към алкохола и ще ви покаже как да водите по-здравословен и по-щастлив живот. Ще разгледа паниката, която може да се появи и да помрачи разума ви, когато се опитвате да спрете да пиете. Ще ви помогне да замените лъжите, вината и срама с откритост, честност и увереност; да си върнете контрола, когато се чувствате безпомощни, и да замените нещастие с щастие.

Когато решат да прекратят зависимостта си, много хора се чувстват леко нещастни. Това е така, защото са изпълнени с ужас. Няма причини да сте нещастни или да се страхувате. Предстои ви нещо радостно и възвращащо. Вие не се *отказвате* от нищо. Нищо няма да ви липсва. Няма да изпитвате празнота или липса в

моментите на стрес, почивка, радост или тъга. Точно обратното: животът ви ще стане по-пълнен, по-балансиран и по-спокоен. Това не ви ли кара да се усмихвате?

ИНСТРУКЦИИТЕ

Този книга съдържа поредица инструкции. Ако подминете или не изпълните която и да е от тях, методът няма да проработи. Ако прескачате части от текста или четете разбъркано, методът няма да проработи. *Лесният начин* е ключът за вашия затвор, но той е като комбинация за сейф – ако не поставите точните числа в точния ред, сейфът няма да се отвори. Това ни води към

ПЪРВАТА ИНСТРУКЦИЯ: СПАЗВАЙТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ!