



Книги Аллена Карра

Методика Аллена Карра основана на самоанализе курящего и его личном опыте курильщика со стажем. Сам Карр начал курить в возрасте 18 лет, а в 49 — бросил. С этого момента психолог начал активную работу по популяризации среди курильщиков своего

метода отказа от курения, который вылился в книгу «Легкий способ бросить курить».

С помощью этой книги бросили курить Ричард Брэнсон, Энони Хопкинс, Эштон Катчер, Бритни Спирс.

В своей книге Карр доказывает, что курильщики в реальности не испытывают удовольствия от курения сигарет: курение лишь снимает неприятные симптомы, возникающие по мере того, как никотин выходит из организма после выкуривания предыдущей сигареты. Именно так появляется и сохраняется никотиновая зависимость.

Карр утверждает, что «облегчение», которое курильщик чувствует закуривая сигарету, ощущение возвращения к «нормальному» состоянию, не-курильщик испытывает постоянно. Карр также отмечает, что физическая зависимость от курения на самом деле значительно ниже, чем принято считать; симптомы отвыкания в действительности порождаются сознанием самого бывшего курильщика, и если отбросить сомнения и страхи, связанные с процессом отвыкания, то оно не будет таким болезненным.

Кроме того, Карр утверждает, что для того, чтобы отказаться от курения, не нужно иметь огромной силы воли, так как сила воли не требуется человеку, чтобы перестать делать что-то, что ему и так не хочется делать. По мнению Аллена Карра, именно страх потери является для большинства курильщиков причиной, по которой они продолжают курить. Книги Карра это простой способ бросить курить, они направлены на то, чтобы помочь каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают жить полноценной жизнью и наслаждаться ею.

По сообщению его пресс-секретаря, Карр помог бросить курить 25 миллионам человек. Так или иначе, за свою жизнь он продал 7 миллионов книг, которые предлагают читателю быстрый способ бросить курить, и открыл 70 клиник в 30 странах.

Текст подготовлен редакцией «Медпортал.ру»