Легкий способ жить без тревог и волнений

Автор:
Аллен Карр

Легкий способ жить без тревог и волнений

Аллен Карр

«Легкий способ» Аллена Карра

Аллен Карр, автор бестселлера «Легкий способ бросить курить», успешно применял созданную им методику для решения различных психологических проблем – от избавления от алкогольной зависимости до снижения веса. «Легкий способ жить без тревог и волнений» поможет читателям освободить сознание от стереотипов, навязанных нам обществом и массовой культурой, создать позитивный настрой, справляться со стрессами и преодолеть бесполезные тревоги и волнения. Вы научитесь управлять собой и своей жизнью, узнаете, как достичь душевного равновесия и найти выход из самой, казалось бы, безнадежной ситуации.

Аллен Карр

Легкий способ жить без тревог и волнений

© Allen Carr’s Easyway (International) Limited, 2003, 2006

© Издание на русском языке, перевод на русский язык. ООО «Издательство «Добрая книга», 2007

Предисловие

«Когда на ваши плечи давит тяжкий груз житейских проблем и все в жизни идет не так, как вы хотите, наберитесь мужества и продолжайте идти вперед, невзирая на трудности!»

Эти слова я хорошо помню с детства. Они были написаны красивым почерком и заключены в рамочку, которая висела у нас в доме на самом почетном месте, над камином. Этот девиз отражал отношение моей матери к жизни. Она считала, что жизнь, отпущенная нам на этой земле, – это наказание, которое мы должны нести.

Ее жизнь и являлась наказанием. Она была старшей дочерью в семье, в которой помимо нее росло тринадцать детей. Мать ее страдала алкоголизмом, а отец их бросил. Будучи сама ребенком, она взяла на себя роль и матери, и отца для своих младших братьев и сестер в самые тяжкие годы Великой депрессии.

Поэтому совершенно очевидно, что отношение моей матери к жизни сильно повлияло на меня, моих братьев и сестру. Наша мать частенько говорила:

«Больше всего я волнуюсь, когда у меня нет причин для волнения».

Эта фраза кажется противоречивой: как человек может волноваться, когда нет причин для беспокойства? А между тем я понял, что она имела в виду, и вы, полагаю, тоже. Согласитесь: когда мы беспокоимся по какому-нибудь поводу, волнение овладевает нами, и мы никак не можем избавиться от него. Но даже если то, чего мы опасаемся, все-таки происходит, в девяти случаях из десяти событие не является трагедией. При этом ощущение тревоги и беспокойства, незначительное по своей сути, мешает нам увидеть настоящие неприятности.

И тот факт, что в начале войны во время эвакуации я был разлучен с моими родителями, лишний раз подтверждает справедливость высказывания, заключенного в рамочку. Что касается моих личных достижений в этом возрасте (например, получение стипендии в школе, где, как мне казалось, все мальчики превосходили меня по общественному положению, материальному достатку, физической подготовке), все они только еще раз доказали, насколько мама была права, считая, что жизнь человека – наказание. Позже выбранная мною

профессия также стала тому подтверждением: я возненавидел работу бухгалтера.

Оглядываясь назад, я думаю, что жизнь мою определяли три вещи:

Волнения, волнения, сплошные волнения!

Кажется, что в моей жизни была только одна отрада: у меня был настоящий друг. Но даже с его помощью, я абсолютно в этом уверен, я не смог бы справиться со всеми моими проблемами. Таким другом для меня была пачка сигарет. Точнее, не одна пачка: я не переставая курил сигарету за сигаретой – от 60 до 100 сигарет в день, и так в течение более тридцати лет!

Разумеется, у этого «друга» были свои минусы. Я помнил о самом большом из них: он обязательно прикончит меня, если я не брошу его. У меня было несколько мучительных попыток завязать с ним, но каждый раз я проявлял такое малодушие, что в конце концов всегда находил новый повод взяться за старое. Я сказал себе: если настоящая жизнь – это жизнь без сигареты, то я предпочитаю прожить более короткую, но счастливую жизнь курильщика.

В 1983 году я разработал эффективную методику, которая позволит любому курильщику бросить пагубную привычку сразу, без особых усилий и навсегда. При этом курильщику не надо будет напрягать силу воли, испытывать муки воздержания. По вполне очевидным причинам я назвал это «Легкий способ». Я оставил работу бухгалтера и через некоторое время основал первую клинику, где применялся «Легкий способ». Сейчас по всему миру насчитывается более сорока таких клиник, и меня часто приглашают в разные страны на всех континентах как ведущего эксперта по борьбе с курением.

Вскоре я понял, что «Легкий способ» – нечто большее, чем просто метод лечения никотиновой зависимости. Он одинаково эффективен для любых видов наркотической зависимости. И более того, фактически – это рецепт счастливой жизни.

Я пытаюсь припомнить, когда в последний раз я о чем-то волновался. Это было восемнадцать лет назад, когда я решил оставить карьеру бухгалтера и взял в банке ссуду в 30 тысяч фунтов. Я беспокоился, что моя затея воплотить «Легкий способ» на практике может закончиться неудачей и что у меня не получится покрыть ссуду, которую я взял на строительство первой клиники. Если бы мне пришлось сделать то же самое сегодня, я бы так не беспокоился. Но не потому, что тогда фортуна мне улыбнулась, а потому, что не было никаких поводов для беспокойства.

Разве я однозначно утверждаю, что с тех пор ни разу ни о чем не беспокоился? Вовсе нет. Но сам факт, что я не могу вспомнить, чтобы когда-нибудь после изобретения «Легкого способа» волновался, лишь доказывает мою теорию. Я помню, что вся моя жизнь была чередой бесконечных волнений, пока я не открыл для себя «Легкий способ».

Разве я утверждаю, что на всю оставшуюся жизнь застрахован от забот, проблем, депрессий и стрессов? Отнюдь. У меня много проблем, но я очень редко пребываю в депрессии или испытываю стресс.

Эта книга не является собранием полезных советов, позволяющих вам справиться с житейскими волнениями и переживаниями; она скорее призвана объяснить, почему вы можете начать жить

БЕЗ ВОЛНЕНИЙ И ПЕРЕЖИВАНИЙ.

Может, мне просто повезло?

Если учитывать, что мне, как и большинству людей, с рождения внушали мысль о неизбежности волнений и что из-за этого значительную часть времени, которое могло составить лучшие годы моей жизни, я потратил на постоянные волнения, то ответ на поставленный вопрос – «нет»! Мне определенно не повезло! Впрочем… Если учесть, что мне удалось избежать так называемого «промывания мозгов», в то время как большинство людей страдают от этого всю свою жизнь, мне несомненно повезло!

Понадобится ли вам удача?

К счастью, нет! Человек может всю жизнь подбирать к замку код, при помощи которого он сможет выйти из заточения. Вы же можете освободиться от своего заточения за пару секунд, если вам просто подскажут верную комбинацию цифр на этом замке.

Волнение – это вовсе не естественное состояние человека

Это результат того самого «промывания мозгов» – излюбленного метода воздействия на сознание человека. У меня целая жизнь ушла на то, чтобы найти ключик, который бы открыл дверь моей воображаемой темницы. Если вы начинаете беспокоиться, то автоматически попадаете в ее застенки. Но тот же ключик, который освободил меня, освободит и вас. «Легкий способ» и есть ключ к новой жизни, в которой нет места волнениям. Чтобы с помощью этого ключика вы смогли открыть замок темницы, от вас требуется лишь четко выполнять мои указания.

Избавьтесь от предрассудков

Это первое и самое важное указание. Очень часто именно его труднее всего выполнить. Считаете ли вы себя человеком, свободным от предрассудков? Конечно, вы скажете «да». Все числят себя таковыми. Попробуйте найти хотя бы одного человека, который бы признавал себя человеком с предрассудками – вы не найдете такого! Поэтому согласитесь: мы с вами в чем-то похожи.

Земля круглая или плоская?

Допустим, вы живете в Англии. Можете ли вы представить, каким образом на другом конце земного шара вниз головой живут австралийцы или где-то с другой стороны – испанцы? Вот уже более трехсот лет мы знаем, что Земля вращается вокруг Солнца, а не наоборот. Почему же тогда мы по-прежнему представляем себе, что солнце встает на востоке и садится на западе? Вот два классических примера того, как мы, обладая объективным знанием о предмете, сохраняем о нем совершенно искаженное представление. Что касается так называемого «промывания мозгов», то здесь крайне важно не только не допустить подобного воздействия, но и устранить неправильное представление о самом предмете.

Что такое «промывание мозгов»?

Мой словарь дает следующее определение этого термина: «кардинальное изменение взглядов и представлений человека о предмете или явлении». Разумеется, каждый из нас имеет свое представление о красоте, но не может существовать двух мнений по поводу того, круглая Земля или плоская. То, что она имеет определенную форму, – это объективный факт. Для практического применения «Легкого способа» я определяю «промывание мозгов» как «способность убедить человека в том, что истинный факт есть ложь». Вплоть до 1492 года людей упорно пытались убедить в том, что Земля плоская. Нам же долгое время всячески доказывали, что волнение естественно и неизбежно. Но это не так.

А вы уверены в том, что волнения неизбежны?

Если вы считаете, что да, то вы уже нарушили мое первое правило. Но это вовсе не означает, что вы должны слепо следовать моим советам. Напротив, очень важно относиться ко всему критически. Подвергайте сомнению все, что я вам говорю, собственные взгляды, а также то, что вам внушали раньше. Наша общая цель – найти истину. Как вы можете утверждать, что у вас нет предрассудков, если вы заведомо убеждены, что волнения в жизни неизбежны?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/allen-karr/legkiy-sposob-zhit-bez-trevog-i-volneniy

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити