

**PROSTA METODA  
JAK SKUTECZNIE  
RZUCIĆ  
PALENIE**



Allen Carr's  
**Easyway**<sup>®</sup>



**ALLEN CARR**  
**PROSTA METODA**  
**JAK SKUTECZNIE**  
**RZUCIĆ**  
**PALENIE**

[www.allencarr.pl](http://www.allencarr.pl)

**BETTERS**

Tytuł oryginału  
*Allen Carr's Easyway To Stop Smoking*

Przekład: Jan Szejko  
Projekt okładki: Magdalena Giera

Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited,  
1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009, 2013

Copyright © for the Polish edition by Betters Sp. J.  
2007, 2010, 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone – łącznie z prawem reprodukcji części  
lub całości dzieła w jakiegokolwiek formie, gromadzenia w pamięci komputerowej  
i elektronicznego przesyłania bez uprzedniej zgody Wydawcy.

W razie niezastosowania się do tych postanowień Wydawca  
ma prawo wystąpić na drogę sądową i domagać się rekompensaty.

Wydanie III

ISBN 978-83-926159-2-7

Betters Sp. J.  
Licencjonowany Partner Allen Carr's International  
ul. Wilcza 12b lok. 13, 00-532 Warszawa  
tel./fax 22 621 36 11  
www.allencarr.pl  
e-mail: info@allencarr.pl

Skład i druk: Edit Sp. z o.o., www.edit.net.pl

Printed in Poland

## Od wydawcy

„Boże, co ja ze sobą robię? Co robię swoim dzieciom? Muszę z tym wreszcie skończyć, zanim coś mnie w końcu dopadnie... Jutro rzucam!” Takie myśli prześladowały mnie co wieczór, kiedy kładłam się spać, przepalona, z poczuciem winy, strachu, bezradności. Jak czarny wielki cień snuły się gdzieś z tyłu głowy, gdzieś na obrzeżach mojej świadomości... Ale potem przychodził ranek, budziłam się wprawdzie zmęczona (palacz nigdy nie czuje się wypoczęty!), ale słońce przecież świeciło, życie toczyło się dalej, dręczące niepokoje znikają... „Jeszcze nie dziś, poczekam na lepszy moment”. I tak przez całe lata. Dwadzieścia lat kłamstw i niepokoju, prawdziwych i udawanych prób rzucenia, z których żadna się nie powiodła.

Aż do 22 maja 2002. Tego dnia skończyłam czytać książkę Allena Carra i wypaliłam swojego ostatniego papierosa. Gasząc go, nie miałam najmniejszych wątpliwości, że nigdy w życiu już nie zapalę.

Metodę Allena Carra polecił mi dobry znajomy z Niemiec. Odwiedził mnie kiedyś w Warszawie i kiedy spędzaliśmy miło czas, krążąc od lokalu do lokalu, nagle dotarło do mnie, że przez cały ten czas nie zapalił papierosa! On, bon vivant, używający życia, smakosz, nałogowy palacz, który nigdy nie miał zamiaru rzucić palenia – nie palił! Kiedy go

o to zapytałam, odpowiedział pytaniem – a po co miałbym to robić?

Byłam w szoku. Ale potem przysłał mi tę książkę... Z początku nastawiona sceptycznie, trochę niepewna, zaczęłam czytać. Każde zdanie stopniowo odsłaniało przede mną podstępny mechanizm. Stopniowo, od słowa do słowa, zaczynałam rozumieć działanie skojarzonych bodźców i pułapki, w której tkwiłam ponad dwadzieścia lat. Teraz nie tylko pa-trzyłam, umiałam również coś dostrzec. Wszystko stało się niewiarygodnie jasne, śmiesznie proste.

To niewyobrażalne, ale cały proces sprawiał mi autentyczną radość.

Kilka miesięcy później, wspominając ten długi okres mo-jego życia, kiedy niszczyła mnie ta trucizna, postanowiłam, że zrobię wszystko, żeby przesłanie Allena Carra dotarło również do Polski, mając nadzieję, że do milionów ludzi na całym świecie, którzy rzucili palenie dzięki tej metodzie, do-lączą setki tysięcy w moim kraju.

Udało się. Od 2005 roku dostępne są w Polsce sesje rzucania palenia metodą Allena Carra, i właśnie oddajemy w Wasze ręce kolejne wydanie tej wyjątkowej książki.

Przesłanie jest zawsze to samo, czy dotrze do Was w po-staci książki, czy też poprzez sesje terapeutyczne. Ponieważ zawsze ten sam jest mechanizm nikotynowej pułapki.

Na koniec chcę podziękować Allenowi Carrowi za wszystko, co dzięki niemu odzyskałam, za wolność, zdro-wie, szacunek dla samej siebie... i za możliwość uczestnicze-nia w tej niezwykłej misji – dziękuję!

*Anna Kabat*  
*Warszawa, maj 2017*

Palaczom, którym nie udało mi się pomóc, z nadzieją,  
że dzięki książce odzyskają wolność

i Sidowi Suttonowi,

ale przede wszystkim – Joyce





# Spis treści

Przedmowa .....	11
Kilka ostrzeżeń .....	14
Wprowadzenie .....	19
1. Naprawdę ciężkiego przypadku nigdy nie spotkałem .....	31
2. Łatwy sposób .....	36
3. Dlaczego tak trudno przestać? .....	41
4. Diabelska pułapka .....	47
5. Dlaczego w to brniemy? .....	51
6. Uzależnienie od nikotyny .....	53
7. Pranie mózgu i „uśpiony partner” .....	65
8. Uśmierzanie głodu nikotynowego .....	75
9. Stres .....	77
10. Nuda .....	79
11. Koncentracja .....	81
12. Odprężenie .....	83
13. Papierosy wielozadaniowe .....	86
14. Czego się wyrzekamy? .....	88
15. Niewola narzucona samemu sobie .....	93
16. Ile można zaoszczędzić przez tydzień .....	96
17. Zdrowie .....	100
18. Energia .....	113
19. To mnie rozluźnia i dodaje pewności siebie .....	116
20. Te niejasne, dręczące niepokoje .....	118

21. Korzyści z palenia .....	120
22. Rzucanie palenia z pomocą silnej woli .....	122
23. Uważaj, jeśli ograniczasz palenie .....	132
24. Tylko ten jeden papieros .....	138
25. Palacze okazjonalni, młodzież, niepalący .....	141
26. Palenie po kryjomu .....	152
27. Towarzyski obyczaj? .....	155
28. Właściwy moment .....	158
29. Czy będę tęsknił za papierosami? .....	165
30. Czy muszę utyć? .....	168
31. Unikaj fałszywego podejścia .....	171
32. Łatwy sposób, by rzucić palenie .....	174
33. Okres oczyszczania organizmu .....	181
34. Raz tylko się zaciągnę .....	188
35. Czy będzie mi trudniej niż innym? .....	190
36. Główne przyczyny niepowodzenia .....	192
37. Substytuty .....	194
38. Czy należy omijać sytuacje – pokusy? .....	199
39. Moment olśnienia .....	203
40. Ostatni papieros .....	207
41. Ostatnia przestroga .....	211
42. Dwudziestoletnie doświadczenie .....	213
43. Ratuj palaczy z tonącego okrętu .....	221
44. Rady dla niepalących .....	225
Finał: Pomóż zakończyć ten skandal .....	228
Kliniki Allen Carr's Easyway .....	233

## Przedmowa

Wyobraź sobie, że istnieje niezawodna metoda, którą może posłużyć się każdy, a więc i ty. Pozwala ona rzucić palenie:

- natychmiast,
- raz na zawsze,
- bez pomocy silnej woli,
- bez przykrych objawów odstawienia,
- bez przybierania na wadze,
- bez terapii szokowych, tabletek, plastrów.

Spróbuj też sobie wyobrazić:

- że nie będziesz tęsknić za papierosami,
- twoje kontakty towarzyskie okażą się bardziej satysfakcjonujące,
- staniesz się bardziej pewny siebie i będziesz lepiej sobie radzić ze stresem,
- poprawi się twoja zdolność koncentracji,
- nie będziesz musiał zmagać się z ciągłą pokusą zapalenia papierosa,
- nie tylko rzucisz palenie z łatwością, ale proces ten przyniesie ci dużo radości już od chwili, gdy zgasisz ostatniego papierosa.

Gdyby istniała taka wspaniała metoda, czyż nie chciałbyś z niej skorzystać?

Prawdopodobnie tak. Tylko, rzecz jasna, nie wierzysz w cuda. Ja też nie wierzę. A mimo to metoda, o której właśnie przeczytałeś, naprawdę istnieje. Nazywa się EASYWAY. I nie opiera się na cudach, choć może się tak z pozoru wydawać. Mnie też się tak wydawało, kiedy odkryłem tę metodę, i wiem, że spośród milionów palaczy, którzy dzięki metodzie EASYWAY uwolnili się od nałogu, wielu w niej coś magicznego. To wszystko bez wątpienia wydaje ci się trochę naciągane. Nie szkodzi. Gdyby zbyt łatwo było cię przekonać, byłbyś naiwniakiem. Lecz z drugiej strony, nie warto odrzucić mojej metody bez sprawdzenia, nawet jeśli to, co o niej napisałem, zakrawa na grubą przesadę. Najprawdopodobniej książkę tę polecił ci jakiś były palacz, który już ją przeczytał albo też uczestniczył w terapii EASYWAY. Mniejsza o to, czy polecił ci ją bezpośrednio, czy może wspomniał o niej komuś, kto martwi się o ciebie i o twoje zdrowie. Ważne jest zupełnie co innego. Ważne jest, żebyś tę książkę przeczytał.

Jak działa metoda EASYWAY? Nie da się odpowiedzieć w paru słowach. Palacze, którzy trafiają do naszej kliniki, przeważnie nie bardzo wierzą, że zdołają rzucić palenie, i w dodatku się boją, że jeśli nawet się uda, to będą musieli znosić długotrwałe, dotkliwe objawy głodu nikotynowego. Sądzą też, że ucierpi na tym ich życie towarzyskie, że zaczną mieć problemy z koncentracją i nie będą umieli radzić sobie ze stresem. Że nawet jeśli przestaną palić, to nigdy już nie będą wolnymi ludźmi i do końca życia będą musieli zmagać się z pokusą.

Większość z nich opuszcza naszą klinikę już po kilku godzinach jako zadowoleni z życia niepalący. W jaki sposób dokonujemy tego cudu? Możesz odwiedzić klinikę EASYWAY i sam to sprawdzić. Niejeden palacz się spodziewa,

że będziemy tłumaczyli mu, jak wielkie jest ryzyko zdrowotne, które ponosi, paląc papierosy, albo że palenie jest paskudnym, nieestetycznym przyzwyczajeniem, że papierosy kosztują majątek i że tylko głupiec chciałby dalej w to brnąć. Nic podobnego. Nie traktujemy ich jak głupców, nie powtarzamy im tego, co oni sami świetnie wiedzą. Wszystkie te problemy są problemami palących. Nie są zaś problemami rzucających palenie. Na to, że ktoś został palaczem, związane z nałogiem zagrożenia nie miały żadnego wpływu. Aby rzucić palenie, należy więc usunąć powody, dla których jesteście palaczami. EASYWAY zajmuje się właśnie tą sprawą. Usuwa pragnienie zapalenia papierosa. Jeśli pragnienie zapalenia papierosa może zostać wyeliminowane, warunkiem powodzenia przestaje być silna wola.

Metoda EASYWAY jest dostępna w różnych formach. Istnieją kliniki, książki, filmy wideo, taśmy audio, płyty CD i kursy w Internecie. Co ci najbardziej odpowiada? To oczywiście kwestia osobistych preferencji. Jedni wolą przeczytać książkę, inni raczej obejrzą film. Kliniki osiągnęły tak wysokie poziomy skuteczności, że udzielają gwarancji zwrotu kosztów w przypadku niepowodzenia.

Książka, którą zacząłeś czytać, może przynieść ci ratunek i odmienić twoje życie, więc nie odkładaj jej w żadnym razie. Sama w sobie wystarczyła za terapię milionom palaczy. Lecz jeśli sądzisz, że książka ci nie wystarczy, skontaktuj się z najbliższą kliniką.

## Kilka przestróg

Być może masz powody, żeby się trochę obawiać tej książki. Być może, jak to bywa z palaczami, niepokoi cię sama myśl, że miałbyś pożegnać się z paleniem, i chociaż naprawdę zamierzasz pewnego dnia przestać, wcale nie życzyłbyś sobie, żeby ten dzień nadszedł właśnie dziś.

Jeśli się spodziewasz, że będę cię przekonywał, jak wielkie spustoszenie w twoim organizmie czyni palenie papierosów albo o tym, że puszczasz z dymem niemałe pieniądze, albo o tym, że to paskudny, nieestetyczny nałóg, albo zarzucę ci, że jesteś mięczakiem bez charakteru, skoro się jeszcze nie uwolniłeś od nałogu – muszę cię rozczarować. Te argumenty nie nabiorą istotnej wagi, dopóki nie rzucisz palenia.

Metoda EASYWAY, którą tu opisuję, opiera się na innej podstawie. Trochę już tutaj o tym pisałem, choć, być może, jeszcze mi nie dowierzasz. W każdym razie, zanim przewrócisz ostatnią stronicę, nie tylko zrozumiesz, o co chodzi, ale będziesz się dziwił, że kiedykolwiek mogłeś wątpić.

Powszechnym błędem jest przekonanie, że świadomie wybieramy palenie. Palacze nie stają się nałogowcami w sposób ani trochę bardziej świadomy niż alkoholicy lub heroiniści. Prawdą jest, że podejmujemy decyzję o zapaleniu pierwszego papierosa. Ale kiedy kupujemy bilet do kina, nie stoi za tym decyzja, że spędzimy w kinie resztę naszego życia.

Pomyśl o swojej przeszłości. Czy kiedykolwiek powzię-  
łeś świadome postanowienie, że w żadnej sytuacji towarzy-  
skiej, po żadnym posiłku nie obejdiesz się bez papierosa?  
Że bez papierosa nie będziesz zdolny do koncentracji ani nie  
będziesz sobie radził ze stresem? Pamiętasz moment, w któ-  
rym zdecydowałeś, że papierosy mają ci towarzyszyć zawsze,  
nie tylko w towarzystwie? Że jeśli ci ich zabraknie, twoją re-  
akcją ma być niepokój graniczący z paniką?

Po prostu wpadłeś w tę samą podstępna, niewidoczną pu-  
łapkę, w którą wpada każdy palacz. Zastawiła ją sama natura.  
Nie ma na świecie ani jednego rodzica – obojętne, palącego  
czy też nie – który by sobie życzył, żeby jego dziecko zaczęło  
palić. Każdy palacz żałuje, że sięgnął po pierwszego papiero-  
sa. Nic w tym dziwnego. Nie potrzebował przecież papiero-  
sa na deser po posiłku ani dla nabrania pewności siebie, za-  
nim wpadł.

Ale mimo to każdy palacz nade wszystko pragnie zapalić.  
Przecież żadna znana czy nieznaną siła nie może go zmusić  
do zapalenia papierosa. Palacz sam podejmuje taką decyzję.

Gdyby można się było za naciśnięciem magicznego gu-  
zika obudzić jutro jako ktoś, kto nigdy w życiu nie spróbo-  
wał papierosa, to zaraz by się okazało, że nie ma już na świe-  
cie żadnych palaczy oprócz właśnie zaczynających ekspery-  
mentować nastolatków. Jedyłą siłą, która nas powstrzymuje  
przed rzuceniem palenia, jest STRACH.

Strach, że zanim odzyskamy wolność, czeka nas nie wia-  
domo jak długi okres niedoli, frustracji, tęsknoty, niezaspoko-  
jenia. Strach, że bez papierosa żaden posiłek, żadne spo-  
tkanie towarzyskie nie będzie naprawdę satysfakcjonujące.  
Strach, że bez tej „podpórki” nigdy już nie zdołamy się skon-  
centrować i stawić czoła trudnościom. Ale przede wszystkim  
strach, że „z tego się nie wychodzi”, że prawdziwej wolno-  
ści nie da się już odzyskać i będziemy musieli do końca życia  
walczyć z nieustającą pokusą. Jeśli już próbowałeś – tak jak

mnie się zdarzyło – rzucać palenie „metodą silnej woli”, to nie tylko paraliżuje cię ta obawa, ale jesteś wręcz przekonany, że nigdy nie uda ci się odstawić papierosów.

Jeśli się wahasz, jeśli ogarnia cię lęk albo czujesz, że to jeszcze nie jest właściwy moment, uwierz mi, że to właśnie lęk jest odpowiedzialny za twoje wahanie. Papieros nie uśmierza twojego lęku, przeciwnie, to on go stwarza. Przecież nie zamierzałeś wpaść w pułapkę uzależnienia od nikotyny. Ale, jak każda pułapka, jest ona tak skonstruowana, żebyś nie mógł się z niej wydostać. Zadaj sobie pytanie, czy kiedy zapaliłeś pierwszego w życiu papierosa, naprawdę chciałeś zostać palaczem na długie lata? A więc kiedy rzucisz palenie? Jutro? W przyszłym roku? Przestań sam siebie oszukiwać. Ta pułapka istnieje po to, żebyś w niej siedział do końca życia. Z jakiego innego powodu palacze tkwiliby w niej tak długo, aż nałóg ich zabije?

Ta książka ukazała się po raz pierwszy ponad dwadzieścia lat temu i od tamtej pory co roku jest na liście bestsellerów w wielu krajach. Przez te lata zbierałem opinie, doświadczenia i wszelkie informacje o skuteczności metody. Wyniki przekroczyły moje najśmielsze oczekiwania. Pojawiły się jednak dwie sprawy, które mnie zaniepokoiły. Jedną z nich zajmijmy się za chwilę. O drugiej dowiedziałem się z listów takich, jak te trzy:

„Przyznaję, że nie wierzyłem w pana zapewnienia. Ale tak jak pan pisze, rzucenie palenia okazało się łatwe i nie wymagało poświęceń. Podałem kilka egzemplarzy tej książki moim palącym przyjaciołom i krewnym i nie rozumiem, dlaczego nie chcieli jej przeczytać”.

„Dostałem tę książkę osiem lat temu od przyjaciela, który rzucił palenie. Niedawno zabrałem się do czytania. Żałuję tych ośmiu straconych lat”.



„Właśnie skończyłam czytać książkę o metodzie EASYWAY. Minęły dopiero cztery dni, ale czuję się wspaniale i wiem, że już nigdy nie wrócę do nałogu. Po raz pierwszy miałam tę książkę w rękach pięć lat temu, ale zanim doczytałam do połowy, ogarnął mnie lęk: wiedziałam, że jeśli będę czytać dalej, to przyjdzie mi pożegnać się z paleniem. Czy to nie była skrajna głupota?”

Nie, ta dziewczyna wcale nie była głupia. Wspomniałem o magicznym guziku. EASYWAY to właśnie ten magiczny guzik. Żeby wyrazić się ściśle, EASYWAY nie ma nic wspólnego z magią, ale te setki tysięcy palaczy, którzy dzięki mojej metodzie uwolnili się od nałogu, to przecież cud.

A teraz przestroga. Każdy palacz pragnie uwolnić się od nałogu i każdy może uczynić to łatwo, bezboleśnie. Tylko strach powstrzymuje go od podjęcia próby odzyskania wolności. Najważniejsze, co powinien uczynić, to zwalczyć ten strach. Ale nie będziesz wiedział, jak pozbyć się strachu, jeśli nie przeczytasz tej książki. Tymczasem może ci się przytrafić to, co autorce trzeciego listu: strach przeszkodzi ci czytać dalej.

W pułapce nałogu nie znalazłeś się na mocy własnej decyzji, ale, powiedzmy to sobie jasno, bez własnej decyzji z niej nie wyjdiesz. Może jesteś gotów na wszystko, żeby rzucić palenie czym prędzej, a może się tego obawiasz i jesteś pełen wątpliwości. W obu wypadkach pamiętaj o jednym: **NIE MASZ NIC DO STRACENIA!** Jeśli po przeczytaniu tej książki postanowisz nadal palić, nikt cię nie powstrzyma. Nie musisz odstawiać papierosów w trakcie czytania. To nie jest terapia szokowa. Przeciwnie. I mam dla ciebie dobrą wiadomość. Wyobraź sobie, jak czuł się hrabia Monte Christo, kiedy szczęśliwie uciekł z więzienia. Właśnie tak się poczujesz, kiedy wydostaniesz się z potrzasku. Jak miliony byłych palaczy, którzy skorzystali z tej metody. Przekonasz się, kiedy przewrócisz ostatnią stronicę. Powodzenia!