

practic

Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici Allen Carr pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (controlul greutateii, dependența de alcool etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video. Printre bestsellerurile sale se numără *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *How to Stop Your Child Smoking* și *No More Fear of Flying*. Editura Humanitas a publicat *În sfârșit nefumător* (2004; apărută sub formă de audiobook, în 2009, la Humanitas Multimedia), *Greutatea ideală* (2011), *În sfârșit nefumătoare* (2013) și *În sfârșit fără alcool* (2016).

Gata cu frica de avion!

METODA UȘOARĂ
a lui ALLEN CARR

Traducere din engleză de
IANINA MARINESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

*Lui Sir Richard Branson,
cu mulțumiri pentru cei peste 20 de ani extraordinari
în care a susținut metoda ușoară a lui Allen Carr.*

Introducere

Frica de avion e o stare debilitantă care poate să aibă un efect devastator asupra vieții tale. Cei cărora le este frică să zboare trec prin iad de fiecare dată când se suie într-un avion ori evită cu totul zborul cu avionul, adică nu ajung să se bucure de minunatele experiențe pe care le oferă: să vadă lumea, să-și viziteze prietenii și rudele din locuri îndepărtate, să profite de oportunități de afaceri.

Demult, cei care se temeau de apă aveau impresia că, dacă navigau prea departe spre vest, aveau să cadă dincolo de marginea lumii. Știm acum că această frică nu avea un fundament real, și totuși, pentru acei navigatori era foarte reală și perfect rațională. Și frica ta de avion e la fel de reală și de înțeleasă, dar, așa cum voi explica în această carte, e la fel de întemeiată precum credința că Pământul e plat.

Ai auzit că zborul cu avionul e cea mai sigură dintre toate formele de transport, și cu toate acestea nu ești convins. Scopul acestei cărți e să te convingă nu recurgând la trucuri ingenioase și la jocuri mintale, ci prin aplicarea unei metode care și-a dovedit de nenumărate ori eficiența.

Metoda ușoară a lui Allen Carr a ajutat mii de persoane să se lase de fumat, să renunțe la alcool și la alte droguri, precum și să nu mai joace jocuri de noroc, să nu mănânce excesiv și să nu mai facă datorii.

Ea funcționează prin dezvoltarea ideilor preconcepute care-i fac pe oameni să creadă că obțin vreun beneficiu din însuși lucrul care le face rău.

În această carte se aplică aceeași metodă pentru a dezvoltai ideile preconcepute care te fac să crezi că zborul cu avionul e periculos, în ciuda tuturor dovezilor contrare. Spre deosebire de alte metode, nu necesită voință.

Tot ce trebuie să faci e să citești cartea și să urmezi toate instrucțiunile – și n-ai cum să nu te vindeci de frica de avion.

Ești gata? Atunci să pornim!

Cine are nevoie de avioane?

E greu de crezut că zborurile comerciale există de mai puțin de o sută de ani – iar de pe vremea când primele avioane cu elice au transportat pasageri de la Londra la Paris domeniul s-a dezvoltat dincolo de orice așteptări. În prezent, peste 90 000 de avioane decolează ÎN FIECARE ZI de pe circa 9 000 de aeroporturi din toată lumea! În orice moment există nu mai puțin de 13 000 de avioane în aerul de deasupra planetei noastre.

Fie că se deplasează pentru afaceri, în vacanță sau ca să-și viziteze prietenii și rudele, milioane de oameni se bazează pe zborul cu avionul ca să ajungă unde doresc. Și, cu mici excepții, cu toții aterizează în siguranță la destinație.

Viața fără avion

Când ți-e frică să zbori cu avionul, îți rămân două variante:

1. Să rămâi pe sol.
2. Să strângi din dinți și să treci prin coșmarul pe care-l reprezintă pentru tine zborul.

Dacă alegi varianta 1, fie ratezi toate minunatele ocazii pe care lumea le are de oferit, fie pierzi zile și săptămâni din viață recurgând la moduri mai lente de transport, care-ți mănâncă din timpul pe care l-ai putea petrece simțindu-te bine odată ajuns la destinație.

Dacă alegi varianta 2, vei fi probabil atât de chinuit de neliniște, încât o să-ți strici întreaga călătorie.

Metoda care are efect

Cu metoda ușoară a lui Allen Carr nu va mai trebui să accepți fie iadul, fie autostrada. Această metodă îți va permite să scapi de toate fricile legate de zborul cu avionul și să devii nerăbdător să te sui la bord și să-ți iei zborul.

Metoda te ajută să-ți învingi cu ușurință frica de avion. Tot ce trebuie să faci e să urmezi o serie simplă de instrucțiuni. Sunt nouă instrucțiuni în total.

Cea mai importantă instrucțiune

Prima instrucțiune: urmează toate instrucțiunile.

Asta poate să sune superficial, dar nu e așa. Metoda funcționează precum cifrul unui seif. Dacă-ți dau combinația și tu o urmezi în ordine și integral, seiful se va deschide cu ușurință. Dar dacă ratezi oricare dintre cifre sau le folosești în ordinea greșită, seiful va rămâne închis pe vecie.

Prima instrucțiune e cea mai importantă. Urmeaz-o și n-ai cum să dai greș.