

MËNYRA E LEHTË E ALLEN KERIT

Allen Keri tymosi nga 60 deri në 100 cigare në ditë për më shumë se tridhjetë vjet. Në vitin 1983, pas shumë përpjekjeve të dështuara, më në fund ai e la duhanin, pa vuajtur mungesën e nikotinës, pa ushtruar forcë vullneti dhe pa shtuar peshë. Ai zbuloi atë çka bota e kishte pritur prej kohësh – mënyrën e lehtë për të lënë duhanin, dhe nisi një mision për kurimin e duhanpirësve në të gjithë globin.

Si rezultat i suksesit të jashtëzakonshëm të kësaj metode, ai fitoi famë ndërkombëtare si eksperti më i shquar në fushën e lënies së duhanit. Rrjeti i tij i klinikave u përhap me shpejtësi anekënd botës. Janë shitur mbi 12 milionë kopje të librit të tij të parë *“Mënyra e lehtë e Allen Kerit për të lënë duhanin”*. Ky libër vazhdon të mbetet ndër më të shiturit në të gjithë botën, dhe është botuar në mbi dyzet gjuhë. Qindra mijëra duhanpirës e kanë lënë duhanin përgjithmonë në klinikat e Allen Kerit, në të cilat, me një normë suksesi mbi 90%, ai garanton se do ta keni të lehtë të shpëtoni nga duhani, përndryshe do t’ju kthehen paratë.

Metoda “Mënyra e lehtë e Allen Kerit” është aplikuar me sukses edhe për një sërë problemesh të tjera si kontrolli i peshës, alkooli dhe varësi e frikëra të tjera. Një listë e klinikave të Allen Kerit jepet në fund të këtij libri. Nëse keni nevojë për ndihmë ose keni ndonjë pyetje, ju lutemi të mos ngurroni të kontaktoni klinikën më të afërt.

Për informacione të mëtejshme rreth “Mënyrës së lehtë të Allen Kerit”, ju lutemi të vizitoni faqen tonë të internetit: www.allencarr.com

ÇFARË THONË MEDIET PËR "MËNYRËN E LEHTË TË ALEN KERIT"

"Jam plot energji si pasojë e një ndjesie të re për lirinë."

The Independent

"Një qasje e ndryshme! Një sukses mahnitës!"

The Sun

"Gjenialiteti i tij ka të bëjë me eliminimin e varësisë psikologjike."

Sunday Times

"Krijojini mundësi vetes suaj që të shpëtoni nga duhani sot."

The Observer

"Alen Keri zhbën mitin se lënia e duhanit është e vështirë."

The Times

"Duhanpirësi nuk e ndien se po e privon veten ngaqë po heq dorë nga duhani."

The Guardian

"Nuk vuajta aspak nga ndjesitë e zbrazëtisë . . . ka kaluar një muaj dhe nuk më ka shkuar në mendje të tmos."

The Daily Telegraph

"Nuk mund ta besoja se nuk dëshiroja më të tmosja. Dhe në fakt, nuk tmosa . . .

Kanë kaluar pesë muaj dhe nuk kam vënë cigare në buzë."

Sunday Express

"Një metodë origjinale dhe efikase!"

London Evening Standard

"Për herë të parë në jetë, ndihem e lirë."

Woman's Journal

"Kam menduar gjithmonë: nëse nuk jam në gjendje ta lë duhanin me forcat e mia, si mund të më ndihmojë dikush tjetër? E them me ndershmëri se kanë kaluar katër muaj dhe nuk më ka munguar aspak."

Zest Magazine

"Kurrë më parë nuk kam pasur kaq shumë vetëbesim në lidhje me duhanpirjen."

Tatler

"Alen Keri u ka ardhur në ndihmë shumë njerëzve të famshëm për të lënë duhanin."

News of the World

"Tani e kam situatën nën kontroll – jo për shkak të fushatave të ndërgjegjësimit apo paralajmërimeve për rrezikshmërinë, por për shkak të terapistit tim, Alen Kerit, dhe vetes sime."

Irish Times

"Kur shkoja në 'pub' nuk mund ta kuptoja se si nuk kisha më nevojë për cigare – por ishte e vërtetë. E çuditshme! U bënë gjashtë muaj që nuk kam prekur cigare."

Front

"Ta dini se kjo metodë është e pagabueshme, ndaj mos shpresoni më kot të kërkonti mbrapsht paratë për tarifën e klinikës. Do ta lini medoemos!"

Time Out

"Do t'jua rekomandoja këtë. . . në qoftë se do ta kisha ditur se do të ishte kaq e thjeshtë, do ta kisha lënë kohë më parë."

Daily Mail

"Metoda e Alen Kerit është krejtësisht unike në qasjen e saj kundrejt lënies së duhanit. Ne jemi të bindur se kjo është rrugëzgjidhja e duhur për një të ardhme pa duhan."

GQ magazine

"Askush nuk më ka thënë ta vlerësoj kaq shumë këtë metodë, askush nuk më ka paguar ta vlerësoj kaq shumë këtë metodë, por do të theksoj se në ditën e tretë të lënies së duhanit, kur mendoja se do të vuaja shumë, besova vërtet se nuk do të tymosja kurrë më."

Daily Record

"Ruby Wax dhe Sir Richard Brosnan janë ndër të shumtët që kanë lënë duhanin pasi kanë ndjekur metodën në klinikat e Alen Kerit."

Hello magazine

"Vetëm klinika e Londrës i ka shkaktuar industrisë së duhanit një dëm prej 100 milionë sterlinash. Klinika u hap njëzet vjet më parë dhe deri më sot aty janë kuruar më shumë se 300000 duhanpirës."

London Metro

"Sapo të kuptoni se nuk fitoni asgjë nga duhanpirja, do ta keni më të thjeshtë për ta lënë."

Sunday Tribune

"Sa ndryshe më duket jeta pasi lashë duhanin!"

The Guardian

"Nëse jeni nga ata njerëz që i vetëm mbani me punë dyqanin e cigareve të lagjes suaj, por doni të shpëtoni nga kjo e keqe, ky libër do t'ju bëjë punë."

OK! magazine

ÇFARË THONË PERSONALITETE TË NDRYSHME PËR “MËNYRËN E LEHTË TË ALEN KERIT”

“E lashë duhanin më në fund . . . pasi lexova këtë libër të Alen Kerit. Titullohet ‘Mënyra e lehtë për të lënë duhanin’. Çdokush që lexon këtë libër, shpëton nga duhani!”

Ellen DeGeneres

“Miqte e mi që e kishin lënë duhanin me anë të ‘Metodës së lehtë të Alen Kerit’, më sugjeruan që të lexoja librin e tij. E kështu bëra. Rezultati? U mahnita, u çlirova menjëherë nga varësia. Ashtu si miqtë e mi, edhe unë arrita në përfundimin se jo vetëm që ishte shumë e thjeshtë për t’u lënë, por është një kënaqësi e jashtëzakonshme të jetosh pa duhan.”

Sir Anthony Hopkins

“Me anë të programit të Alen Kerit për të lënë duhanin, unë arrita diçka që e kisha menduar të pamundur – brenda një nate hoqa dorë nga një ves 30-vjeçar. Kjo është vërtet një mrekulli.”

Anjelica Huston

“Lexova këtë libër të shkruar nga Alen Keri, dhe e bukura është se gjatë leximit të librit, ti mund të tymosësh. Ai vetë të thotë: ‘Tymose një për momentin.’ Ndihesh sikur po të japin një çmim dhe i thua vetes: ‘Ja po e marr dhe një.’ E kështu vazhdon të pish cigare gjatë leximit të librit. Ky njeri është fenomenal. Kur arrin në faqen e fundit, ai të thotë: ‘E mirë pra, pije dhe cigaren e fundit!’ Ti habitesh teksa i thua vetes: ‘Nuk jam më i sigurt nëse duhet ta pi.’ Kur arrin në fund, fillon e mendon: ‘Nuk e di nëse duhet ta ndez, por po e pi dhe një, përderisa më thotë Aleni.’ Kjo është e gjitha. Ti e fik cigaren dhe i jep fund njëherë e mirë. Që nga ai moment nuk kam vënë më cigare në buzë.”

Ashton Kutcher

"Metoda e tij është absolutisht unike; ti eliminon varësinë nga cigaret ndërsa vazhdon të tymosësh gjatë leximit të librit. Jam i kënaqur të pranoj se kjo metodë ka qenë efikase për shumë nga miqtë e mi, si edhe për stafin tim."

Sir Richard Branson

"Nuk kam tymosur që në korrik. Më parë më ka ndodhur të duroj vetëm dy ditë. Ndoqa metodën e Alen Kerit. Seanca në qendrën e Alen Kerit zgjati më shumë se katër orë, dhe u largova prej atje duke ndjerë neveri nga vetja. Vajzat e mia janë shumë të lumtura tani. Ato më thanë: 'Kjo është dhurata më e mirë që mund të na bëjë.'

Tani, ndihem për mrekulli."

Jonny Hallyday

"E lashë cigaren pasi mora pjesë në një seminar të Alen Kerit 'Mënyra e lehtë për të lënë duhanin'. Dëshiroja të isha i lirë, jo skllav i nikotinës që nuk të ofron asnjë lloj kënaqësie."

Gianluca Vialli

Personalitete të tjera të famshme që janë kuruar nga duhanpirja në klinikat e Alen Kerit: Johnny Cash, Dave Stewart, Bruce Oldfield, Julie Christie, Kerry Packer, Susannah York, Marie Helvin, Harvey Weinstein, Goldie Hawn, Liam Neeson, John Sessions, Lord & Lady Bonham Carter, Lady Astor, Leslie Grantham, Dennis Waterman, Rula Lenska, John Cougar Mellencamp, Rick Parfitt, Martin Clunes, Robson Green, Vicky Binns, George Melly, Derek Jameson, John Thaw, Sean Bean, Michelle Collins, Paul Whitehouse, Ross Kemp, Krinshan Guru-Murthy, Ronnie O'Sullivan, Stefano Gabbana (Dolce & Gabbana) . . . dhe shumë të tjerë që dëshirojnë të mbeten anonimë.

ÇFARË THONË MJEKËT PËR “MËNYRËN E LEHTË TË ALEN KERIT”

“E kam analizuar metodën e Alen Kerit dhe kam arritur në përfundimin se ajo është shumë e frytshme. E mbështes plotësisht duke qenë se është një mënyrë efikase për të lënë duhanin.”

Dr. Anil Visram B.Sc, MBBch, FRCA, Konsulent, Royal Hospitals NHS Trust, Royal London Hospital

“Kjo metodë më ka lënë përshtypje të mira. Është një qasje profesionale që duhet ta respektojë çdo mjek. E miratoj këtë metodë nga ana mjekësore.”

Dr. PM Bray MB, CHb, MRCGP

“Nuk njoh ndonjë metodë tjetër që ka efikasitetin e ‘Mënyrës së lehtë të Alen Kerit’. Për mua dhe shumë prej kolegëve të mi, norma e saj e suksesit (ndërmjet 75 % dhe 80 %) flet për gjenialitetin e Alen Kerit. Prandaj unë vazhdoj ta rekomandoj ‘Mënyrën e lehtë të Alen Kerit’ si profesionalisht, ashtu edhe personalisht.”

Dr. Ricardo Serralta Gonzalez, Koordinator Kombëtar, Shërbimet Mjekësore, Schweppes

“Ajo çka më mrekullon është se njerëzit nuk vuajnë fare nga ndjesitë e zbrazëtisë pas lënies së duhanit, që hasen në metodat e tjera.

Përqindja e suksesit të arritur (80%) është shumë e lartë.”

Dr Jose Alvarez Salcedo, Shef i Shërbimeve Mjekësore, Transfesa

“Është mahnitëse që Alen Keri, duke e pranuar se nuk është profesionist në modifikimin e sjelljes, ia ka dalë mbanë në atë fushë, ku psikologë dhe psikiatër të panumërt me kualifikime pasuniversitare, kanë dështuar, ndërsa ai ka formuluar një mënyrë të thjeshtë dhe të efektshme për të ndaluar pirjen e duhanit.”

Dr. William Green, MB, CHb, FRANZCP, MRCPsych, DPM, Shef i Departamentit të Psikiatrisë, Spitali “Matilda”, Hong Kong

Mënyra e lehtë e Alen Kerit

**Çelësi që do
t'ju çlirojë**

