

OBSAH

ÚVOD	10
1 Snadná cesta jak skoncovat s alkoholem	13
2 Snažte se na věci dívat nově	25
3 Jste alkoholik?	31
4 Masožravá rostlina	42
5 Žalář	52
6 ROZJAŘENÍ!	59
7 Vymývání mozku	69
8 Obdivuhodný mechanismus	78
9 Jak jsme se do této pasti dostali?	94
10 Metoda pevné vůle	103
11 Výmluvy, ne důvody	107
12 Naučená chuť	114
13 Opravdu dodává alkohol odvahu?	120
14 Alkohol boří zábrany	131
15 Alkohol uklidňuje nervy	138
16 Drogová závislost	143
17 Podobnost alkoholu a jídla	157
18 Mýtus sklonu k závislostem	160
19 Proč je metoda pevné vůle jen další slepá ulička	173
20 Piju jen ze společenských důvodů	181
21 Když piju, jsem šťastnější	188
22 Úplně s pitím přestat nebo ho omezit?	195
23 Všichni ti šťastní normální konzumenti	202
24 Císařovy nové šaty	222
25 Jak zařídit, aby přestat pít bylo snadné	226
26 Pokyny, jak zařídit, aby přestat pít bylo snadné	241
27 Váš poslední lok alkoholu	250
PŘÍLOHA A: Pokyny	253
PŘÍLOHA B: Pokyny, jak zařídit, aby přestat pít bylo snadné	254