Obsah 3

Předmluva 5
Úvod 9

1 Ještě nikdy jsem nepotkal nenapravitelného kuřáka 13
2 Jednoduchá metoda 17
3 Proč je tak těžké přestat kouřit? 21
4 Zákeřná past 25
5 Co nás nutí dál kouřit? 28
6 Závislost na nikotinu 29
7 Vymývání mozků a podvědomí 37
8 Tlumení abstinenčních příznaků 44
9 Stresové situace 46
10 Nuda 48
11 Koncentrace 49
12 Uvolnění 51
13 Kombinovaná cigareta 53
14 Čeho se musím vzdát? 55
15 Zotročení sebe sama 59
16 Kolik týdně ušetřím 61
17 Zdraví 64
18 Energie 69
19 Uvolňuje mne to a dává sebedůvěru 70
20 Hrozivé černé stíny 71
21 Pozitivní stránky kouření 72
22 „Metoda silné vůle“ 73
23 Omezit kouření? Pozor, past! 81
24 Jenom „jedna cigareta“ 85
25 Příležitostní kuřáci, teenageři, nekuřáci 87
26 Tajný kuřák 94
27 Společenský zvyk? 96
28 Správný okamžik 98

29 Budu cigarety postrádat? 104
30 Přiberu? 107
31 Vyhněte se špatné motivaci 109
32 Jednoduchá metoda, jak přestat kouřit 111
33 Období odvykání 116
34 Jen jednoho šluka 121
35 Bude to pro mne obtížnější? 122
36 Hlavní důvody ztroskotání 124
37 Náhradní uspokojení 126
38 Měli bychom se vyvarovat pokušení? 129
39 Okamžik svobody 132
40 Poslední cigareta 135
41 Poslední varování 136
42 Dlouholeté zkušenosti 138
43 Pomozte kuřákům na potápějící se lodi 145
44 Rada pro nekuřáky 149
Finále Pomozte učinit přítrž tomuto skandálu 151