

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 abstinčních 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	Příberu?	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