

Předmluva	7
Niagarské vodopády	10
Já jsem ty a ty jsi já	14
Vyvarovat se lhostejnosti	22
Rafinovaný způsob fungování nikotinové pasti	29
Mechanismus nikotinové pasti	32
Jak je kuřák lapen subtilními metodami	45
Raději si nechám amputovat nohu, než abych přestal kouřit	55
Dopady kouření na zdraví	62
Vymývání mozků	69
Považujeme se za slabé a zranitelné	74
Potřebujeme něco na nervy	76
Škola je nejkrásnějším obdobím života	83
Proč tak mnoho mladých lidí nepodlehne falešným svodům? ..	87
Člověk jako úžasný stroj	91
Existuje víc kuřáček než kuřáků	104
Souvislost mezi kouřením, alkoholem a jinými drogami	112
Tradiční strategie	122
Moje metoda funguje	129
Resumé	141
Falešné představy o závislosti na drogách	144
Cigarety nejsou jenom o kouření	156
Odkazy	157