

OBSAH

Předmluva:	
Než přestanete	7
Kapitola první:	
System	12
Kapitola druhá:	
Proč přestat?	20
Kapitola třetí:	
Co s sebou vlečete?	40
Kapitola čtvrtá:	
Odpočítávání času	54
Kapitola pátá:	
Nepřítel v nás	70
Kapitola šestá:	
Stanovení vašeho dne D	84
Kapitola sedmá:	
Váš den D přichází	94
Kapitola osmá:	
Den D a ty další	103