

| | |
|-----------------|---|
| Obsah..... | 3 |
| Předmluva | 5 |
| Úvod | 9 |
| 1 | Ještě nikdy jsem nepotkal nenapravitelného kuřáka13 |
| 2 | Jednoduchá metoda17 |
| 3 | Proč je tak těžké přestat kouřit?21 |
| 4 | Zákeřná past25 |
| 5 | Co nás nutí dál kouřit?28 |
| 6 | Závislost na nikotinu29 |
| 7 | Vymývání mozku a podvědomí37 |
| 8 | Tlumení abstinenčních příznaků44 |
| 9 | Stresové situace46 |
| 10 | Nuda48 |
| 11 | Koncentrace49 |
| 12 | Uvolnění51 |
| 13 | Kombinovaná cigareta53 |
| 14 | Čeho se musím vzdát?55 |
| 15 | Zotročení sebe sama59 |
| 16 | Kolik týdně ušetřím61 |
| 17 | Zdraví64 |
| 18 | Energie69 |
| 19 | Uvolňuje mne to a dává sebedůvěru70 |
| 20 | Hroživé černé stíny71 |
| 21 | Pozitivní stránky kouření72 |
| 22 | „Metoda silné vůle“73 |
| 23 | Omezit kouření? Pozor, past!81 |
| 24 | Jenom „jedna cigareta“85 |
| 25 | Příležitostní kuřáci, teenageři, nekuřáci87 |
| 26 | Tajný kuřák94 |
| 27 | Společenský zvyk?96 |
| 28 | Správný okamžik98 |

| | | |
|--------|---|-----|
| 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 |