

# Obsah

Proč tahle kniha. . . . . 10

## První část

**Jak se stát «Ženou, která dýchá čerstvý vzduch» . . . 13**

Úvod do metodiky. . . . . 15

Jak knihu používat. . . . . 19

Jak používat CD. . . . . 21

*Obsah CD* . . . . . 24

«Žena, která dýchá čerstvý vzduch» . . . . . 25

Když jsi On. . . . . 29

Kouřím, nebo nekouřím, když čtu . . . . . 31

Řeknu to, nebo neřeknu? . . . . . 33

Mám strach, že přiberu? . . . . . 35

## Druhá část

**Všechno je v mysli . . . . . 39**

Kouřit není moderní. . . . . 41

Kouření je jen zlozvyk . . . . . 45

Dvě mysli: chtít a mít . . . . . 50

Proč chceš přestat kouřit? . . . . . 59

7 žen, 7 příběhů . . . . . 68

Citová nezávislost I: uvolňuje chvilkové napětí

    a emoce . . . . . 74

5 praktických rad, jak začít. . . . . 85

Odstup... výmluvo! . . . . . 91

«Žena, která dýchá čerstvý vzduch»

    a váha v normě . . . . . 99

Co to přesně je, kouření? ..... 111

### **Třetí část**

**Duševní trénink pro zbavení se závislosti.** ..... 119

Vzorem je ten, kdo to už dokázal ..... 121

Citová nezávislost II: vyber si svůj nový život..... 127

Když to jde ztěžka... Rozhodné ženy jednají  
s předstihem!..... 130

Řekni mi, jak... dýcháš..... 140

Jak, co a proč ..... 146

Změň gestikulaci ..... 151

Užitečné metafory ..... 155

Užitečný odpor ..... 157

### **Čtvrtá část**

**Jsi silná** ..... 159

Abstinence ..... 161

Užitečná předsvědčení ..... 167

Stárneme..... 176

Barevný život ..... 182

Závěr ..... 187

Poděkování..... 189