

Obsah

1. Moje zkušenost s kouřením	9
2. Snadná metoda.....	12
3. Proč je těžké přestat?	15
4. Záludná past	19
5. Proč pokračujeme?	22
6. Nikotinová narkomanie.....	23
7. Ohlupování a „spící partner“	30
8. Problém abstinenčních obtíží	37
9. Stav stresu	38
10. Stav nudy	40
11. Stav soustředění	41
12. Stav uvolnění.....	42
13. Cigaretové kombinace.....	43
14. Co ztratím?.....	45
15. Dobrovolné otroctví	48
16. Ušetřené peníze	50
17. Zdraví.....	53
18. Energie.....	57
19. Uvolňuje a dává sebedůvěru	58
20. Ten zrádný temný stín	59
21. Co získáváme jako kuřáci.....	60
22. Metoda silou vůle.....	61
23. Kouření nelze „omezit“	67
24. Jenom jednu.	70
25. Příležitostní kuřáci, mládež, nekuřáci	72
26. Tajný kuřák	76
27. Jaké místo ve společnosti.....	78
28. Správný čas.....	79
29. Budeš cigarety postrádat?.....	80
30. Musím přibrat?	82
31. Falešné motivy	84
32. Snadný způsob	86
33. Abstinenční období.....	91
34. Jen jednou potáhnout	96

35. Budu to mít těžší?	97
36. Příčiny neúspěchu	99
37. Náhražky.....	100
38. Vyhnout se pokušení?	102
39. Chvilé znovuzrození.....	105
40. Poslední cigareta	106
41. Závěrečné varování.....	107
42. Na potápějící se lodi	108
43. Rady pro nekuřáky.....	111
ZÁVĚR: Pomoz ukončit tento skandál	113