

Obsah

| | |
|--|----|
| Úvod | 8 |
| Moje kouření | 12 |
| Jak jsem začal kouřit | 13 |
| Jak jsem neúspěšně přestával kouřit | 17 |
| Jak jsem přestal kouřit – rozhodnutí | 19 |
| „Proč“ je důležité | 20 |
| Klasická motivace u kouření nefunguje | 23 |
| Co jsem nastudoval o odvykání kouření a co si o tom myslím | 28 |
| Špatný boj vlád s kouřením | 30 |
| Kdo je horší, tabákové firmy, nebo vlády? | 33 |
| Špatné rady, jak přestat kouřit a můj pohled na ně | 35 |
| Proč kouříme? | 42 |
| Pokračujeme v kouření, protože jsme závislí na nikotinu | 44 |
| Závislost | 45 |
| Nepřestaneme kouřit, protože jsme uvěřili předsudkům o strašné síle abst'áku | 51 |
| Mám objev! Přestat kouřit není těžké | 57 |
| Slabá silná vůle | 58 |
| Davová psychóza | 61 |
| Nejistota a strach kuřáků | 64 |
| Největší lži o kouření | 67 |
| Příběhy kuřáků, kteří lžou sami sobě | 73 |
| Cigaretová kalkulačka | 78 |
| Tomanova metoda, jak přestat kouřit | 82 |
| 1. Nejdříve si musíme přiznat, že jsme závislí na nikotinu | 84 |
| 2. Musíme si přiznat, že jsme podlehlí davové psychóze o abst'áku a máme strach | 84 |
| 3. Rozhodneme se a přežijeme první dva dny tělesného abst'áku | 85 |
| 4. Zmanipulujeme sami sebe a tak najdeme správnou motivaci | 87 |
| Motivace je nespokojenost | 88 |

| | |
|---|-----|
| Motivace má směr a velikost | 89 |
| Změna identity z kuřáka na... | 92 |
| Jak si správně určíme novou identitu | 94 |
| Jak „najat“ na novou identitu | 96 |
| Představivost spojená se smysly a pocity | 98 |
| Tato kapitola je jen pro silné nátury | 99 |
| Nadcíl | 102 |
| 5. Správnou motivaci z minulého bodu si napíšeme na Papír | 104 |
| 6. Vždy, když na nás přijde nutkání zapálit si, použijeme Papír | 107 |
| Poslední cigareta | 107 |
| Důležité je, jak o kouření přemýšlíme | 110 |
| Selhání | 112 |
| „Dám si jen jednu cigaretu.“ | 114 |
| Náhračky nám většinou uškodí | 116 |
| Příležitosti a pokušení | 120 |
| Nejste stoprocentně rozhodnutí s tím seknout | 123 |
| Kdy začít s abstinencí? | 124 |
| Závěr | 128 |
| Použitá literatura | 132 |
| Přílohy | 134 |
| Příloha č. 1: Deník závisláka Tomana | 135 |
| Příloha č. 2: Vývoj váhy a obvodu břicha | 156 |
| Příloha č. 3: Fagerströmův test nikotinové závislosti | 157 |
| Příloha č. 4: Škála závislosti na cigaretách | 159 |
| Příloha č. 5: Příběhy skutečných kuřáků | 165 |