

Obsah.....	3
Předmluva .....	5
Úvod .....	9
1 Ještě nikdy jsem nepotkal nenapravitelného kuřáka .....	13
2 Jednoduchá metoda .....	17
3 Proč je tak těžké přestat kouřit? .....	21
4 Zákeřná past .....	25
5 Co nás nutí dál kouřit? .....	28
6 Závislost na nikotinu .....	29
7 Vymývání mozků a podvědomí .....	37
8 Tlumení abstinenčních příznaků .....	44
9 Stresové situace .....	46
10 Nuda .....	48
11 Koncentrace .....	49
12 Uvolnění .....	51
13 Kombinovaná cigareta .....	53
14 Čeho se musím vzdát? .....	55
15 Zotročení sebe sama .....	59
16 Kolik týdně ušetřím .....	61
17 Zdraví .....	64
18 Energie .....	69
19 Uvolňuje mne to a dává sebedůvěru .....	70
20 Hrozivé černé stíny .....	71
21 Pozitivní stránky kouření .....	72
22 „Metoda silné vůle“ .....	73
23 Omezit kouření? Pozor, past! .....	81
24 Jenom „jedna cigareta“ .....	85
25 Příležitostní kuřáci, teenageři, nekuřáci .....	87
26 Tajný kuřák .....	94
27 Společenský zvyk? .....	96
28 Správný okamžik .....	98

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