

Spis treści

Wstęp	9
1. Panie mają pierwszeństwo	13
2. Czy butelka jest w połowie pełna, czy w połowie pusta? ...	23
3. Cud czy magia?	35
4. Po czym poznasz, czy zostałeś wyleczona?	43
5. Moja teoria	54
6. Dewastacja	69
7. Dlaczego moja metoda nie działa na każdego palacza? ...	73
8. Pranie mózgu	84
9. Uzależnienie od nikotyny	90
10. Nasz system immunologiczny	97
11. Wielki potwór	102
12. Jakie są twoje ulubione perfumy?	107
13. Głód	112
14. Szczęśliwi palacze okazjonalni	125
15. Wystarczy silna wola	146
16. Która płeć jest silniejsza?	160
17. Palenie podczas ciąży	168

18. Mit o tym, że palenie pomaga schudnąć	177
19. Ile mitów obaliliśmy?	198
20. Odrzuć fałszywe skojarzenia	221
21. „Pustka”	229
22. Wszystkie substytuty utrudniają rzucenie palenia	239
23. Końcowe instrukcje	245
24. Jak pozostać szczęśliwą niepalącą przez całe życie	260
Kliniki Allen Carr's Easyway	269