

Spis treści

Wstęp	13
1. Prosta metoda jak skutecznie kontrolować alkohol	17
2. Miej otwarty umysł	31
3. Czy jesteś alkoholikiem?	37
4. Dzbanecznik	49
5. Więzienie	60
6. Euforia	67
7. Pranie mózgu	78
8. Zdumiewająca maszyna	88
9. Jak wpadliśmy w pułapkę?	106
10. Metoda silnej woli	116
11. Wymówki to nie powody	120
12. Nabyte upodobanie	128
13. Czy alkohol dodaje nam odwagi?	134
14. Dzięki alkoholowi pozbywamy się zahamowań	147
15. Alkohol koi nerwy	154
16. Uzależnienie od narkotyku	160
17. Alkohol a jedzenie	176
18. Mit osobowości podatnej na uzależnienia	179
19. Dlaczego silna wola jest mitem?	193
20. Piję tylko dla towarzystwa	202

21. Dzięki piciu jestem szczęśliwy	209
22. Rzucić na zawsze czy ograniczyć?	216
23. Normalnie pijący szczęśliwcy	223
24. Król jest nagi	244
25. Jak sprawić, by zerwanie z nałogiem stało się proste?	248
26. Wskazówki, dzięki którym zerwanie z nałogiem stanie się proste	264
27. Twój ostatni drink	274
Załącznik A	278
Załącznik B	279
Kliniki Allen Carr's Easyway	281