

Spis treści

Przedmowa	13
Kilka ostrzeżeń	16
Wprowadzenie	21
1. Naprawdę ciężkiego przypadku nigdy nie spotkałem	33
2. Łatwy sposób	38
3. Dlaczego tak trudno przestać?	43
4. Diabelska pułapka	49
5. Dlaczego w to brniemy?	53
6. Uzależnienie od nikotyny	55
7. Pranie mózgu i „uśpiony partner”	67
8. Uśmierzanie głodu nikotynowego	77
9. Stres	79
10. Nuda	81
11. Koncentracja	83
12. Odprężenie	85
13. Papierosy wielozadaniowe	88
14. Czego się wyrzekamy?	90
15. Niewola narzucona samemu sobie	95
16. Ile można zaoszczędzić przez tydzień	98
17. Zdrowie	102
18. Energia	115
19. To mnie rozluźnia i dodaje pewności siebie	118
20. Te niejasne, dręczące niepokoje	120

21. Korzyści z palenia	122
22. Rzucanie palenia z pomocą silnej woli	124
23. Uważaj, jeśli ograniczasz palenie	134
24. Tylko ten jeden papieros	140
25. Palacze okazjonalni, młodzież, niepalący	143
26. Palenie po kryjomu	154
27. Towarzyski obyczaj?	157
28. Właściwy moment	160
29. Czy będę tęsknił za papierosami?	167
30. Czy muszę utyc?	170
31. Unikaj fałszywego podejścia	173
32. Łatwy sposób, by rzucić palenie	176
33. Okres oczyszczania organizmu	183
34. Raz tylko się zaciągnę	190
35. Czy będzie mi trudniej niż innym?	192
36. Główne przyczyny niepowodzenia	194
37. Substytuty	196
38. Czy należy omijać sytuacje – pokusy?	201
39. Moment olśnienia	205
40. Ostatni papieros	209
41. Ostatnia przestroga	213
42. Dwudziestoletnie doświadczenie	215
43. Ratuj palaczy z tonącego okrętu	223
44. Rady dla niepalących	227
Finał: Pomóż zakończyć ten skandal	230
Kliniki Allen Carr's Easyway	235