

Turinys

Pratarmė.....	11
Perspėjimas.....	14
Įvadas.....	18
1. Pats sunkiausias nikotino priklausomybės atvejis, su koku kada nors susidūriau.....	29
2. Lengvas būdas.....	34
3. Kodėl mesti rūkyti sunku?.....	39
4. Grėsmingi spąstai.....	44
5. Kodėl mes ir toliau rūkome?.....	48
6. Nikotino priklausomybė.....	50
7. „Smegenų plovimas“ ir „snaudžiantis partneris“.....	61
8. Atpratimo kančių palengvinimas.....	70
9. Stresas.....	72
10. Nuobodulys.....	74
11. Susikaupimas.....	76
12. Atsipalaidavimas.....	78
13. Cigarečių kombinavimas.....	81
14. Ko aš atsisakau?.....	83
15. Savanoriška vergija.....	88
16. Kiek pinigų aš sutaupysiu?.....	91
17. Sveikata.....	95
18. Energija.....	107
19. Rūkymas atpalaiduoja mane ir suteikia pasitikėjimo.....	110
20. Grėsmingi tamsūs šešėliai.....	112
21. Rūkalių privalumai.....	114
22. Valios pastangų metodas.....	116

23. Venkite mažinti surūkomų cigarečių kieki.....	125
24. „Tik viena cigaretė”.....	131
25. Nereguliarūs rūkaliai, paaugliai, nerūkantieji.....	134
26. Slaptas rūkalius.....	144
27. Visuomeninis įprotis?.....	147
28. Laiko pasirinkimas.....	150
29. Ar aš ilgėsiuosi cigaretės?.....	157
30. Ar aš priaugsiu svorio?.....	160
31. Venkite klaidingų stimulų.....	162
32. Lengvas būdas mesti rūkyti.....	165
33. Atpratimo laikotarpis.....	171
34. Tik vienas dūmas.....	177
35. Ar man bus sunku?.....	179
36. Pagrindinės nesėkmių priežastys.....	181
37. Pakaitalai.....	183
38. Ar man reikia vengti pagundų?.....	188
39. „Tiesos akimirka”.....	191
40. Paskutiniai cigaretė.....	195
41. Paskutinis išpėjimas.....	199
42. Atsiliepimai.....	201
43. Padėkite rūkaliui, likusiam skęstančiame laive.....	209
44. Patarimas nerūkantiems.....	213
Pabaiga: padėkite užbaigti šią gėdą.....	216
AUeno Carro klinikos.....	221