

Turinys

Pratarmė	11
Perspējimas	14
Įvadas	18
1. Pats sunkiausias nikotino priklausomybės atvejis, su kokiui 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 sutaupysių?	91
17. Sveikata	95
18. Energija	107
19. Rūkymas atpalaiduoja mane ir suteikia pasitikėjimo	110
20. Grėsmingi tamsūs šešeliai	112
21. Rūkalių privalumai	114
22. Valios pastangų metodas	116

23. Venkite mažinti surūkomų cigarečių kiekį	125
24. „Tik viena cigaretė“	131
25. Nereguliarūs rūkalai, paaugliai, nerūkantieji	134
26. Slaptas rūkalius	144
27. Visuomeninis įprotis?	147
28. Laiko pasirinkimas	150
29. Ar aš ilgesiuosi 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 nesėkmės priežastys	181
37. Pakaitalai	183
38. Ar man reikia vengti pagundų?	188
39. „Tiesos akimirka“	191
40. Paskutinioji cigaretė	195
41. Paskutinis įspėjimas	199
42. Atsiliepimai	201
43. Padékite rūkalui, likusiam skęstančiame laive	209
44. Patarimas nerūkantiesiems	213
Pabaiga: padékite užbaigtį šią gėdą	216
Alleno Carro klinikos	221

Pratarmė

Tik įsivaizduokite, kad egzistuoja stebuklingas būdas mesti rūkyti, kuris suteikia galimybę kiekvienam rūkančiajam, *taip pat ir Jums*, išsilaisvinti:

- NEDELSIANT
- VISAM LAIKUI
- BE VALIOS PASTANGŲ
- NEJAUČIANT ATPRATIMO KANČIU
- NEPRIAUGANT SVORIO
- NENAUDOJANT ŠOKO TERAPIJOS, TABLEČIU, PLEISTRŪ AR KITŪ GUDRYBIŪ.

Dar įsivaizduokite, kad:

- NĖRA NETEKTIES AR LIŪDESIO LAIKOTARPIO
- BENDRAVIMAS SU ŽMONĖMIS SUTEIKIA DAR DAUGIAU MALONUMO
- LABIAU PASITIKITE SAVIMI IR ESATE GERIAU PASIRUOŠĘS SUVALDYTI STRESĄ
- LENGVIAU SEKASI SUSIKAUPTI
- NEREIKIA VISĄ LIKUSĮ GYVENIMĄ STENGITIS ATSISPIRTI KARTAIS UŽKLUMPANČIAI PAGUNDAI PRISIDEGTI CIGARETĘ IR
- NE TIK PASTEBITE, KAD IŠSILAIŠVINTI YRA LENGVA, BET IŠ TIESŲ GALITE MĖGAUTIS PAČIU PROCESU NUO TOS AKIMIRKOS, KAI UŽGESINATE PASKUTINĘ CIGARETĘ.