

# OBSAH

ÚVOD .....	10
1 Snadná cesta jak skoncovat s alkoholem .....	13
2 Snažte se na věci dívat nově .....	25
3 Jste alkoholik? .....	31
4 Masožravá rostlina .....	42
5 Žalář .....	52
6 ROZJAŘENÍ! .....	59
7 Vymývání mozku .....	69
8 Obdivuhodný mechanismus .....	78
9 Jak jsme se do této pasti dostali? .....	94
10 Metoda pevné vůle .....	103
11 Výmluvy, ne důvody .....	107
12 Naučená chuť .....	114
13 Opravdu dodává alkohol odvahu? .....	120
14 Alkohol boří zábrany .....	131
15 Alkohol uklidňuje nervy .....	138
16 Drogová závislost .....	143
17 Podobnost alkoholu a jídla .....	157
18 Mýtus sklonu k závislostem .....	160
19 Proč je metoda pevné vůle jen další slepá ulička .....	173
20 Piju jen ze společenských důvodů .....	181
21 Když piju, jsem šťastnější .....	188
22 Úplně s pitím přestat nebo ho omezit? .....	195
23 Všichni ti šťastní normální konzumenti .....	202
24 Císařovy nové šaty .....	222
25 Jak zařídit, aby přestat pít bylo snadné .....	226
26 Pokyny, jak zařídit, aby přestat pít bylo snadné .....	241
27 Váš poslední lok alkoholu .....	250
PŘÍLOHA A: Pokyny .....	253
PŘÍLOHA B: Pokyny, jak zařídit, aby přestat pít bylo snadné .....	254