

จากหนังสือขายดี 14 ล้านเล่มทั่วโลก

เลิก บุหรี่ด้วยวิธี
...ง่ายๆ

**ALLEN CARR'S
EASY WAY TO**



SMOKING



10039125

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

Allen Carr's
Easyway[®]
To Stop Smoking

สารบัญ

คำนำ	22
คำเตือน	26
บทนำ	31
1. คนติดนิโคตินอย่างเลวร้ายที่สุด...ผมยังไม่เคยพบ	44
2. วิธีการง่ายๆ	49
3. ทำไมถึงเลิกยาก	54
4. กับดักอันร้ายกาจ	60
5. ทำไมเราถึงยังสูบต่อไป	64
6. การเสพติดนิโคติน	66
7. การล้างสมองและ 'คนข้างในเรา'	80
8. บรรเทาอาการอยากบุหรี่	91
9. ความเครียด	93
10. ความเบื่อ	96
11. ความมีสมาธิ	98
12. ความอ่อนคลาย	100
13. บุหรี่ผสมผสาน	103
14. ฉันกำลังเสียอะไรไปหรือ	106

15. ความเป็นทาสที่ตัวเราสร้างขึ้นเอง	112
16. ผมจะประหยัด...บาทต่อสัปดาห์	115
17. สุขภาพ	119
18. พลัง	133
19. มันทำให้ผมผ่อนคลายและมีความมั่นใจ	136
20. เจามีดแสนร้ายกาจ	138
21. ข้อดีของการเป็นนักสูบ	140
22. การเลิกด้วยวิธีตั้งใจมั่น	142
23. ระวังการลดปริมาณ	152
24. ก็แค่บุหรี่มวนเดียว	158
25. นักสูบซิลล์ๆ ้วยรุ่น และคนไม่สูบ	161
26. นักแอบสูบ	172
27. สังคมนิสัย	175
28. เวลาที่เหมาะสม	178
29. ฉันจะคิดถึงบุหรี่ไหม	185
30. ฉันจะอ้วนขึ้นไหม	189
31. หลีกเลี่ยงการสร้างแรงจูงใจผิดๆ	191
32. วิธีหยุดแสนง่าย	194

33. ระยะเวลาอนยา	201
34. แคปิตเดียว	208
35. มันจะยากเกินไปสำหรับฉันไหม	210
36. สาเหตุที่ล้มเหลว	212
37. สิ่งทดแทน	214
38. ฉันควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ยั่ววนใจไหม	219
39. ช่วงขณะแห่งการหลุดพ้น	222
40. บุหรี่มานานสุดท้าย	226
41. ค่าเดือนสุดท้าย	230
42. ผลตอบรับ	232
43. ช่วยนักสูบหนีจากเรือที่กำลังล่ม	241
44. คำแนะนำสำหรับคนไม่สูบบุหรี่	246
บทส่งท้าย จบเรื่องนี้อ่านนี้กันเถอะ	249
ค่าเดือนครั้งสุดท้าย	254
คลินิกอิทีเวย์ ของอัลเลน คาร์	256