

## Obsah

Svobodný pro lásku .....	5
Návod k použití .....	9
Síla patronátu .....	15
Často kladené otázky.....	21

### První etapa

Na cestě k vrcholu

#### 1. den

Objevit smysl svého života.....	27
---------------------------------	----

### Druhá etapa

Je možné osvobodit se od pornografie!

#### 2. den

Jsem závislý na kybersexu? .....	37
----------------------------------	----

#### 3. den

„Mé štěstí byl omyl“ .....	47
----------------------------	----

#### 4. den

Pornofilmy: filmy, které nejsou jako jiné .....	55
---	----

#### 5. den

Vstupte do pravé radosti.....	65
-------------------------------	----

## Třetí etapa

Lépe se poznat, abychom mohli lépe žít

<b>6. den</b>	
Mé tělo – zázrak úžasný a křehký .....	75
<b>7. den</b>	
Touhy a emoce: energie, která člověka zotročila .....	83
<b>8. den</b>	
Citlivá paměť: mocná zbraň! .....	93
<b>9. den</b>	
Duch uchvácený lží na cestě k pravdě .....	99
<b>10. den</b>	
Špatně žité vztahy .....	107
<b>11. den</b>	
Z čeho se skládá lidská křehkost .....	113
<b>12. den</b>	
Dech Božího života a ohrožení .....	121

## Čtvrtá etapa

Začít boj o osvobození

<b>13. den</b>	
Vybrat si mezi životem a smrtí .....	133
<b>14. den</b>	
Překonat strach .....	139
<b>15. den</b>	
Zachráněn Ježíšem .....	147
<b>16. den</b>	
Jak dobře naložit s případnými opětovnými pády .....	155
<b>17. den</b>	
Vítězství v duchovním zápase .....	161

## Pátá etapa

Obnovím pilíře své existence,  
aby se mé srdce opět sjednotilo

<b>18. den</b>	
Čtyři pilíře mého života .....	175
<b>19. den</b>	
Najít sebedůvěru .....	181
<b>20. den</b>	
„Byl jsem zraněn druhými lidmi“ .....	189
<b>21. den</b>	
Pečovat o své tělo .....	195
<b>22. den</b>	
Lépe rozvrhnout svůj čas .....	201
<b>23. den</b>	
Umět si odpočinout.....	207
<b>24. den</b>	
Prožívat naplno přítomný okamžik .....	211
<b>25. den</b>	
Mít pod kontrolou svoji zvědavost a zvládat svoji touhu.....	219
<b>26. den</b>	
Pravidla – moje životní cesta.....	227
<b>27. den</b>	
Chtít a přijmout odpuštění od Boha .....	235
<b>28. den</b>	
Rozvíjet přátelství.....	245
<b>29. den</b>	
Brát Ježíše jako přítele .....	249
<b>30. den</b>	
Naučit se milovat .....	255

<b>31. den</b>	
Znovu objevit krásu sexuality .....	261
<b>32. den</b>	
Ovládněme své touhy. První na řadě je přejídání .....	269
<b>33. den</b>	
Čistota – nový zdroj síly.....	275
<b>34. den</b>	
Překonat své utrpení.....	283
<b>35. den</b>	
Opravit, co jsem rozbil.....	289

## Šestá etapa

### Pokračovat v naději

<b>36. den</b>	
Ohlížím se za cestou, kterou jsem ušel.....	299
<b>37. den</b>	
Objevit radost z dávání .....	305
<b>38. den</b>	
Poslání na misií! .....	311
<b>39. den</b>	
Radovat se z nového života.....	317
<b>40. den</b>	
Udržet směr .....	323
<b>Servisní kufřík .....</b>	<b>331</b>
<b>Jak se dobře zpovídat?.....</b>	<b>335</b>
<b>Tabulka sebehodnocení mého úsilí.....</b>	<b>345</b>
<b>Modlitba lidí závislých na pornografii .....</b>	<b>347</b>
<b>Poděkování.....</b>	<b>351</b>
<b>Sdělte nám svou zkušenost.....</b>	<b>353</b>