

obsah

Úvod.....	11
1 Červenec: inventura všech věcí	23
2 Srpen: změna každodenních návyků.....	43
3 Září: rozchod s nákupní terapií	59
4 Říjen: dospívání a odloučení.....	77
5 Listopad: výpadek paměti a procitnutí	95
6 Prosinec: vytváření nových tradic	109
7 Leden: přepisování pravidel	121
8 Únor: budoucnost pouštím z hlavy.....	137
9 Březen: úleva	153
10 Duben: plánování odchodu	169
11 Květen: na známých místech.....	183
12 Červen: balím a jdu dál	195
Epilog.....	205
Váš průvodce redukováním.....	211