

# OBSAH

- 5 | AUTOŘI
- 8 | ÚVOD
- 11 | ZÁKLADNÍ ZÁSADNÍ OTÁZKA: PROČ?
- 12 | **JAK UDĚLAT PRVNÍ KROK**
- 26 | **TRÉNINK ABSTINENTA – ABSTINENCE JAKO SPORT**
- 30 | Nejstřízlivější běh v dějinách České republiky
- 32 | **ABSTINENT JAKO SPOLEČENSKÝ VYVRHEL**
- 42 | *Veroničin příběh*
- 50 | **POZNEJ SVOJI ZÁVISLOST**
- 70 | **STEREOTYP ALKOHOLIKA, STIGMA ABSTINENTA**
- 72 | Dopady lihu
- 76 | **CESTA KE STŘÍZLIVOSTI**
- 78 | Memento sebekázně aneb 10 preventivních rad Jaroslava Skály
- 79 | **AKCE – VYBÍHÁME ZE STARTOVNÍ ČÁRY MARATONU**
- 87 | **ZISKY AKCE**
- 88 | *Karlův příběh*
- 96 | **AKCE A SETRVÁNÍ**

- 101 | KAŽDÝ SVÉHO ŠTĚSTÍ STROJVŮDCEM,  
SVÝM DĚTEM PAK LOKOMOTIVOU**
- 103 | LIDÉ KOLEM NÁS**
- 107 | ABSTINENCE JAKO SPECIÁLNÍ ÚKOL**
- 110 | *Pavlův příběh***
- 118 | O LIHOVINÁCH A KALHOTKÁCH**
- 126 | DISPOZIČNĚ-EXPOZIČNÍ MODEL – ZEMĚKOULE,  
ZTEBEKOULE?**
- 140 | Desatero střízlivého bojovníka**
- 142 | JAK SE ROZLOUČIT**
- 162 | *Josefův příběh***
- 168 | Alkoholická olympiáda aneb pětice začarovaných  
kruhů alkoholu**
- 177 | JÍT, KDYŽ NIKDO NEJDE... NEPÍT, KDYŽ VŠICHNI PIJÍ...**
- 190 | AAA aneb ANTIALKOHOLNÍ ABECEDA**
- 198 | PODĚKOVÁNÍ A DOPORUČENÁ LITERATURA**