

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva	9
Začátek konce a konec začátku	15

I. ABSTINENCE – ŽIVOTNÍ VÝZVA

Několik vět	21
Hynek / Cesta pokračuje dodnes	25
Lukáš / Plnohodnotný život s tou potvorou	32
Co se vlastně děje s člověkem, který je vystaven riziku relapsu?	39
Ivan / Pamatovat si včerejšek	45
Jiří / Pouze mé vlastní rozhodnutí	48

II. CO BYLO VČERA, NEMUSÍ BÝT DNES

Srpen 2015	61
Rok 2020	63
Říjen 2015	64
Rok 2020	66
Leden 2017	68

Rok 2020	69
Srpen 2017	69
Rok 2020	70
Listopad 2017.....	71
Rok 2020	72
Duben 2018.....	73
Rok 2020	74
Duben 2018.....	75
Rok 2020	76
Květen 2018	77
Z deníku (2. 5. 2018).....	78
Rok 2020	79
Říjen 2018.....	81
Rok 2020	86
Rok 2019	87
Rok 2020	88
Anna / Jóga mi změnila život	89

III. DCERA A SYN

Mateřství jako životní výzva	97
Lenka / Odhodlání jít, kam mě vede srdce	99
Isabelka.....	109
Veronika / Baví mě žít s čistou hlavou	112
Šimon.....	117
Marta / Chci, tedy jsem.....	123

IV. CO BUDE TEĎ? CO BUDE DÁL?

Vztah	131
Lucie / Se střízlivou hlavou hrdě vstříc budoucnosti.....	141

Práce	153
Aleš / Mojí láskou je abstinence	156
Nakonec já a abstinence	161
Co dělat, když se šuplík zase otevírá?	165
Abstinence jako cesta, nikoliv jako cíl.....	169
Podpůrný kontakt.....	172