

## **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