

## Obsah

	Předmluva	9
	Úvod	13
1.	Svobodná mysl: Jak a proč to funguje	17
2.	Piják nebo pití? Část první: Piják	33
3.	Piják nebo pití? Část druhá: Pití	45
4.	Liminal Point: Je pití alkoholu zvyk?	53
5.	Vy: Jak vlastně fungujete?	57
6.	Liminal Point: Opravdu pijeme, protože nám to chutná?	67
7.	Vy: Zamoření	75
8.	Liminal Point: Dodává alkohol kuráž?	89
9.	Sakra, zasekli jsme se!	97
10.	Liminal Point: Alkohol nám pomáhá uvolnit se a víc si užívat sex	111
11.	Hledání střízlivosti	117
12.	Liminal Point: Pijeme, protože nás to zbavuje stresu a úzkosti	127
13.	Tajemství spontánní střízlivosti	135
14.	Liminal Point: Pití alkoholu si užíváme a dělá nás šťastnými	143



15.	Definice závislosti: Část první	151
16.	Liminal Point: Je alkohol nezbytný pro společenský život?	165
17.	Definice závislosti: Část druhá	171
18.	Liminal Point: Pití je součást naší kultury. Musíme pít, abychom zapadli.	179
19.	Pád do propasti: Proč to některým trvá déle než jiným	187
20.	Jak žít svobodný život v naší společnosti	197
21.	Svobodná mysl	215
22.	Tajemství, jak snadno a s radostí pít méně	229
23.	Vaše cesta: „Relaps“	249
24.	Pošlete to dál	253
	Dopis čtenářům	257
	Poděkování	261
	Zdroje	265