

Spis treści

Wprowadzenie	9
Rozdział 1. To jest choroba!	13
Rozdział 2. Zmiana sposobu myślenia — podejście prozdrowotne	37
Rozdział 3. Zwalczanie impulsów i popędów	55
Rozdział 4. Leki, które inicjują ozdrowienie i pomagają utrzymać abstynencję	79
Rozdział 5. Twój program dwunastostopniowy	113
Rozdział 6. Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?	131
Rozdział 7. Kiedy cierpisz na więcej niż jedną chorobę ...	169
Rozdział 8. Rodzina wracająca do zdrowia	195
Rozdział 9. Wpadki i nawroty	219
Rozdział 10. Zdrowie i właściwe odżywianie podczas wychodzenia z nałogu	245
Rozdział 11. Odzyskiwanie radości życia	263
Rozdział 12. Prawdziwe wyzdrowienie — cel na całe życie	281
Podziękowania	285
O autorze	287