

Spis treści

- 5 Wstęp
- 6 Kontrakt
- 7 **Część I Wspomnień ciąg dalszy – chronologia odwrócona**
- 9 Twórczy wieczór, inauguracja drugiej książki
- 14 Trzeźwa turystyka i trzeźwa przyjaźń – co je łączy? Prawda
- 17 Podwójne pierdolnięcie śmierci
- 20 Ironia losu
- 23 Sylwester w Kamienicy
- 26 Nawroty jebane, szybkie jak burza, silne jak tornado
- 31 Spełniam marzenia, jestem Ren, jestem dnem
- 36 Sylwester w Kamienicy II
- 39 Hetman – koncert jakich mało
- 41 Wesele na bogato
- 44 Koncert AC/DC
- 48 Dopaty i inne przypaty
- 51 Dramat Dextera
- 54 Szybka obrona pracy magisterskiej

- 57 Wakacje z tatą
- 62 Romantyczny wypad
- 66 Najebany stary
- 68 Najebany Lester
- 70 Sny moje własne, świadome, kontroli pełne
- 72 Nauka obsługi pedałów
- 75 Część II Mordo, pytanko mam**
- 77 „Nie piję już od dwóch lat, to chyba nie muszę już się nazywać alkoholikiem?”
- 80 „Kurwa, nie piję i nie ćpam od kilku miesięcy, i jest chujowo jak skurwysyn. A miało być tak pięknie... O co chodzi?”
- 83 „Ty, a jak szlugi rzuciłeś?”
- 87 „No dobra, ja rozumiem, kurwa, wszystko: terapia, leczenie i tak dalej, ale te jebane głody wciąż się pojawiają! Jak je przetrwać?”
- 89 „Ja lecę się medyczną marihuaną. Pomogła mi odstawić wódę. Co o tym myślisz?”
- 91 „Ty, ja, kurwa, nie piję rok, a jak się wkurwię, to lepiej, żeby mi z drogi schodzili!”
- 93 „Kurwa, pękłem, kobieta mnie zostawiła i zachlałem po przerwie...”
- 95 „Jak chlałem, to miałem poczucie winy, które mnie napędzało...”
- 97 „Gość mi pierdolił farmazony, że najebał się piwem zero, dobry świr?”

- 99 „Dlaczego pozytywne wydarzenia z życia też są
wyzwalaczami? Zupełnie tego nie rozumiem...”
- 101 „A czym uzupełnić dopaminę w mózgu? Co robić, żeby się
dobrze czuć?”
- 103 „Odstawiłam to alko i żrę jak pojebana, to minie?”
- 105 „Mordo Mądra, już nie modra, jak to jest z tą ulgą? Jeszcze
kiedyś ją poczuję?”
- 107 „Obił mi się o uszy termin: myśli przyzwalające. Co to są
za kurwie?”
- 110 „Już nie piję, znalazłem inny sposób regulowania emocji
i marszczę sobie bakłażana. Ale to chyba nie problem?”
- 112 „Jaka jest różnica między alkoholikiem a pijakiem?”
- 114 „Ty, ale ja mam przejebane, bo u mnie w robocie chleją...”
- 116 „Są jakieś wspólne cechy osób skłonnych do uzależnień?”

119 **Część III Jak nie doprowadzić do momentu:
„a chuj tam”, czyli przeciwdziałanie nawrotom**

129 **Część IV Kim jest, kurwa, Trudi?**

135 **Część V Trzeźwienie w rymach współczesnych bardów,
czyli sober rap**

141 **Część VI Historie z grupy i opowieści z dupy**

143 Dziecko

145 Andrzejek

147	Mistrz Michał
149	Mati
150	Radzio
152	Daria
154	Anonim
156	Grzech
158	Helikopter
161	Adam
163	Córka
165	Część VII Sekcja komentarzy
173	Część VIII Czyli ŻYJ DZIŚ
179	Zakończenie