

CZĘŚĆ PIERWSZA

- 9 Z czym zaczynam
- 13 Jak to się zaczęło
- 19 Terapia
- 23 Ściana
- 25 Nina
- 27 AA
- 31 Czego potrzebujesz na początku
*Detoks - Terapia - Narzędzia do zapobiegania nawrotom -
HALT - Wsparcie społeczne - Pokora - Żal po stracie -
Poczucie sensu - Uczciwość*
- 49 Fazy trzeźwienia, czyli pierwszy rok
- 55 Taniec z samym sobą
- 61 Sponsor
- 65 Co znajduje się pod piciem?
- 73 Haymarket
- 77 Zen
- 81 Jak oszedłem z AA
- 85 Części

- 89 Bezdroża
*Inne uzależnienia chemiczne – Uzależnienia behawioralne –
Duchowy eskapizm – Tryby radzenia sobie – Chroniczna
niedojrzałość*
- 119 Dojrzała trzeźwość, czyli czego potrzebujesz później
*Wyzwalacze – Zdrowe relacje – Praca – Samoświadomość –
Terapia – Integracja cienia*
- 153 Duchowość – od dogmatu do magicznych grzybów
*Tajemnica – Transcendencja jako podstawa uzależnienia –
Wartość przeżyć mistycznych – Psychodeliki w trzeźwości*
- 171 Czego tak naprawdę potrzebuję
*Potrzeba bezpiecznego przywiązania – Potrzeba
bezpiecznego wyrażania uczuć i potrzeb – Potrzeba
autonomii i niezależności – Potrzeba spontaniczności
i zabawy – Potrzeba granic i samokontroli*
- 191 Kultura alkoholowa i dlaczego warto z niej wyjść
- 199 Jakości dojrzałego trzeźwienia
*Ciekawość – Uważność – Odwaga – Samowspółczucie –
Kreatywność – Dziecięcość – Dystans – Wyluz*
- 215 Przewodnictwo Energii Ja

CZĘŚĆ DRUGA

- 223 Wielogłos
- 227 Tomek
- 237 Dave
- 247 Mirek
- 255 Maryna
- 265 Z czym kończę
- 269 Podziękowania