Obsah

Tvrdé a lehké drogy 9

Alkohol a kouření 15

Káva 27

Cukr 31

Počítačové hry 35

Sociální sítě 39

Pornografie 45

Ostatní závislosti 49

Poslední kapitola 53

Úvod do práce na sobě 59
Představivost 65
Umění odpočinku 71
Strukturovanější techniky 79
Individuální řešení 89