

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 5   |
| ЧАСТЬ 1. Обзор процесса выздоровления – изучение пути, которым мы идем .....       | 7   |
| ЧАСТЬ 2. Переход – оставляем попытки контролировать употребление .....             | 15  |
| ЧАСТЬ 3. Стабилизация – выздоровление от повреждений, вызванных зависимостью. .... | 38  |
| ЧАСТЬ 4. Раннее выздоровление – понимание и принятие .....                         | 58  |
| ЧАСТЬ 5. Среднее выздоровление – достижение жизненного равновесия .....            | 88  |
| ЧАСТЬ 6. Позднее Выздоровление – создание глубины и смысла жизни .....             | 110 |
| ЧАСТЬ 7. Поддержание – учимся наслаждаться путешествием .....                      | 147 |
| ЭПИЛОГ .....   | 157 |