

Spis treści

Podziękowania **9**

Wstęp **13**

Dwanaście Kroków **25**

1.

Jesteś trochę pierdolnięty? **35**

2.

Mógłbyś nie być tak pierdolnięty?

Czy to w ogóle możliwe? **55**

3.

Czy dasz radę sam wygrzebać się
ze swojego popierdolenia? **71**

4.

Spisz wszystkie rzeczy, które cię wkurwiają lub kiedykolwiek wkurwiły.

Nie kłam i niczego nie pomijaj. **87**

5.

Opowiedz szczerze komuś zaufanemu,
jaki jesteś pierdolnięty. **107**

6.

Świetnie! To odsłoniło bardzo wiele popierdolonych wzorców.

Chcesz się od nich uwolnić? Serio? **127**

7.

Czy chcesz żyć w nowy sposób, gdzie nie wszystko kręci się wokół ciebie
i twojej popierdolonej przeszłości?

No cóż, musisz tego chcieć... **147**

8.

Przygotuj się, żeby przeprosić wszystkich dotkniętych
przez twoje popierdolenie. **167**

9.

A teraz przeproś. Albo nie przepraszaj,
jeśli to miałoby pogorszyć sytuację. **181**

10.

Uważaj na pierdolnięte myśli i zachowania.
Zauważaj, kiedy się pojawiają. **209**

11.

Pozostań w kontakcie ze swoim nowym punktem widzenia. **229**

12.

Patrz na życie w mniej egoistyczny sposób.
Bądź miły dla wszystkich, pomagaj ludziom,
jeśli tylko możesz. **255**

13.

Od: Rodzenie **291**

Wnioski **307**

Program **317**

Adresy i kontakty **334**

Literatura **335**