

# Spis treści

---

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Wstęp .....                                                   | 7   |
| Jak stracić męża .....                                        | 11  |
| Jak stracić żonę .....                                        | 33  |
| Jak stracić współmałżonka .....                               | 52  |
| Jak stracić dobry kontakt z dzieckiem .....                   | 71  |
| Jak stracić dziecko trochę starsze oraz całkiem dorosłe ..... | 86  |
| Jak stracić synową .....                                      | 103 |
| Jak stracić teściów .....                                     | 119 |
| Jak stracić przyjaciółkę .....                                | 131 |
| Jak stracić radość życia .....                                | 153 |
| Jak stracić spokój ducha .....                                | 170 |
| Jak stracić kontakt z Bogiem .....                            | 185 |
| Jak stracić kontakt z samym sobą .....                        | 200 |
| O sztuce tracenia .....                                       | 219 |