

spis treści

9	podziękowania
13	wstęp
23	reguła 1. nie daj się uwieść apokalipsie
45	reguła 2. ogranicz używanie mediów społecznościowych
63	reguła 3. przestań się oburzać
81	reguła 4. nie ulegaj polaryzacji
97	reguła 5. żyj w niezgodzie ze sobą
115	reguła 6. kieruj się racjonalnością, a nie tożsamością
139	reguła 7. nie podążaj „ścieżką serca”
157	reguła 8. przedkładaj myślenie nad działanie
177	reguła 9. czytaj książki
197	reguła 10. nie szukaj pewności
217	reguła 11. memento mori