

SPIS TREŚCI

<i>Jak i dlaczego napisałem tę książkę</i>	7
Dziewięć rad, jak czytać tę książkę	13

CZĘŚĆ PIERWSZA

CO MUSISZ WIEDZIEĆ O ZMARTWIENIACH

1. Żyj odgradzony od przeszłości i przyszłości ..	19
2. Magiczna formuła na pozbycie się zmartwień ..	32
3. Co złego mogą ci zrobić zmartwienia	41

CZĘŚĆ DRUGA

PODSTAWOWE TECHNIKI ANALIZY ZMARTWIENIA

4. Jak analizować i rozwiązywać kłopotliwe problemy	57
5. Jak pozbyć się połowy zmartwień w pracy	66

CZĘŚĆ TRZECIA

JAK SKOŃCZYĆ Z NAŁOGIEM MARTWIENIA SIĘ, ZANIM ON SKOŃCZY Z TOBĄ

6. Jak wypędzić zmartwienie z twojego umysłu	75
7. Nie daj się powalić robaczkom zmartwień	86
8. Prawo, które pozwoli ci odprawić zmartwienia	94
9. Musisz pogodzić się z tym, co nieuniknione ...	102
10. Wyznacz limit strat dla swoich zmartwień	114
11. Nie próbuj piłować wiórów	122

CZĘŚĆ CZWARTA

SIEDEM SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE SPOKOJU DUCHA, KTÓRY PRZYNIESIE CI SZCZĘŚCIE

12. Dziewięć słów, które mogą odmienić twoje życie	131
13. Nie opłaca się wyrównywać rachunków	147

- | | |
|---|-----|
| 14. Co zrobić, by nie zamartwiać się
z powodu niewdzięczności | 157 |
| 15. Czy każdą z rzeczy, które masz,
oddalbyś za milion dolarów? | 165 |
| 16. Poznaj siebie i bądź sobą: pamiętaj,
że nikt inny nie jest taki jak ty | 173 |
| 17. Jeśli trafisz na sęk, zrób z niego sękacz | 181 |
| 18. Jak przez dwa tygodnie wyjść z depresji | 190 |

CZEŚĆ PIĄTA

DOSKONAŁY SPOSÓB ZWALCZANIA ZMARTWIENÍ

- | | |
|--|-----|
| 19. Jak moi rodzice pokonali zmartwienie | 209 |
|--|-----|

CZEŚĆ SZÓSTA

CO ZROBIĆ, BY NIE PRZEJMOWAĆ SIĘ KRYTYKA

- | | |
|--|-----|
| 20. Nie kopie się zdechłego psa | 233 |
| 21. Zrób to, a krytyka cię nie zrani | 237 |
| 22. Głupstwa, które popełniłem | 242 |

CZEŚĆ SIÓDMA

SZEŚĆ SPOSOBÓW ZAPOBIEGANIA ZMĘCZENIU I ZACHOWANIA ENERGII

- | | |
|---|-----|
| 23. Jak przedłużyć dzień o godzinę | 251 |
| 24. Jak nie dopuszczać do zmęczenia pracą | 256 |
| 25. Jak pozbyć się napięcia i wyglądać młodo | 262 |
| 26. Cztery zasady, które pomogą ci zapobiegać
zmęczeniu i zmartwieniom w pracy | 268 |
| 27. Jak pozbyć się nudy, która powoduje
zmęczenie, zmartwienia i złość | 274 |
| 28. Nie przejmuj się bezsennością | 284 |

CZEŚĆ ÓSMA

JAK POZBYŁEM SIĘ ZMARTWIENÍ

- | | |
|--|-----|
| Trzydzieści jeden prawdziwych historii | 295 |
|--|-----|