

<u>SŁOWO WSTĘPU</u>	19
<u>GOTOWOŚĆ DO ZMIAN</u>	27
<u>RZECZY I ORGANIZACJA</u>	35
1. Czy wiesz, ile posiadasz?	38
2. Za wszystko płacisz nie pieniędzmi, a swoim czasem	47
3. Świadome upraszczanie	53
4. Kiedy zakupy stają się problemem	59
5. Przestrzeń wokół	67
6. Z czego możesz zrezygnować?	73
7. Organizacja miejsca pracy	80

8. Przegląd szafy	85
9. Tworzenie spójnej garderoby	91
10. Bałagan, którego nie widać	97
11. Organizacja czasu tak, by nie przeciekał przez palce	105
12. Jak dobrze planować swój tydzień?	111
13. Produktywność to proces	119
14. Prokrastynacja – co robić, by nie odkładać na później?	123
15. Dziel się obowiązkami	128
16. Budżet domowy	133
 <u>C I A Ł O</u>	137
17. Świadome jedzenie	140
18. Świadome dbanie o wagę	144
19. Proste potrawy zachęcą do gotowania	149
20. Mniej mięsa, więcej warzyw	153

21. Minimalizm w pielęgnacji	158
22. Aktywność fizyczna i jej wpływ na nasze życie i zdrowie	163
23. Wczesne wstawanie	169
24. Dobry sen	174
25. Codzienny spacer	180

R E L A C J E

.....	185
26. Nie oceniaj i nie krytykuj, ucz się akceptować	189
27. Naucz się wybaczać	195
28. Mów mniej, słuchaj więcej	199
29. Słuchaj innych, ale... wierz przede wszystkim sobie	205
30. Nie jesteś wypadkową ludzkich oczekiwań	210
31. Ucz się bycia ze sobą, by umieć być z kimś	216
32. Pielęgnuj przyjaźnie	223
33. Otaczaj się właściwymi ludźmi	230

<u>D U C H</u>	237
34. Zwolnij	240
35. Nie czekaj. Działaj	245
36. Nie martw się na zapas	249
37. Wyloguj się	254
38. Wstań wcześniej niż inni	260
39. Czytaj i pisz	264
40. Bądź swoim przyjacielem	270
41. Luksus dnia codziennego	275
42. Nie skreślaj pesymizmu, ale używaj go mądrze	280
43. Zrób coś nowego	283
44. Docen' to, co masz	288
45. Podróżuj i odkrywaj siebie	294
46. Weź życie w swoje ręce	300
47. Panuj nad stresem	304

48. Nie narzekaj	311
49. „Nie” dla wymówek	316
50. Znajdź swoje powołanie	324
51. Balans między życiem a pracą	333
52. O czym warto pamiętać codziennie?	341

POŚŁOWIE	349
----------------	-----