

Spis treści

WSTĘP	5
CZĘŚĆ PIERWSZA. Sprawy wstępne	
<i>czyli jak patrzeć na świat</i>	9
Żyjemy wyobrażeniami	11
Strzeż się wyobrażeń fałszywych	31
Rzeczy niezależne i zależne	51
Nie dbaj o rzeczy niezależne	72
CZĘŚĆ DRUGA. Tu i teraz albo zasady postępowania	
<i>czyli jak sprawnie myśleć i skutecznie działać</i>	99
Działaj z rozwagą	101
Żyj dniem dzisiejszym	117
Skoncentruj się na teraźniejszym działaniu	134
Wystarczy ci życia	152
Buduj właściwe alternatywy	166
Noś głowę wysoko	181
Możesz zacząć nowe życie	197
CZĘŚĆ TRZECIA. Nie bój się!	
<i>czyli jak pokonać strach, smutek i złość</i>	217
Uprzedzaj nieszczęście	219
Nie myśl o nieaktualnych scenariuszach	236

Nie pożądam sławy	251
Nie bój się śmierci	269
Przeciwności to wyzwania	289
Unikaj fałszywej stałości	304
Nigdy nie jesteś sam	319

CZĘŚĆ CZWARTA. **Tvoja rola w świecie**

<i>czyli jak postrzegać nasze miejsce na ziemi</i>	333
--	-----

Nie ma sensu kwestionować reguł gry	335
Pamiętaj, że są inne gry	357

CZĘŚĆ PIĄTA. **Rola innych w świecie**

<i>czyli jak kształtować nasz stosunek do drugiego człowieka</i>	373
--	-----

Bądź autonomiczny	375
Każdy błądzi na swój rachunek	394
Zło innych to żywioł	406

CZĘŚĆ SZÓSTA. *Varia*

<i>czyli o tym, co nie zmieściło się w poprzednich częściach</i>	421
--	-----

Jakikolwiek byłby świat – ty bądź stoikiem	423
Posiłkuj się przykładami	437
Ćwicz regularnie	454

CZĘŚĆ SIÓDMA. Ciesz się!

czyli o tym, że stoicyzm jest po to, byśmy byli szczęśliwi 471

Szczęście jest łatwe do osiągnięcia 473

Ciesz się! 490

Zakończenie i wyjaśnienia 507

Bibliografia 523