

SPIS TREŚCI ♣♣

Przedmowa • 10 Wstęp • 12

CZĘŚĆ PIERWSZA

JAK ŻYĆ W POSZANOWANIU TEGO, KIM SIĘ JEST?



☐ Nie przymilaj się do tych,
którzy nie są mili dla
ciebie • 21

☐ Nie odbieraj sobie poczucia
szczęścia • 25

☐ Nie pozwól się ranić
osobom, które pojawiają się
w twoim życiu tylko na
chwilę • 29

☐ Przestań się skupiać
na liczbach • 31

☐ Nie bierz za bardzo do siebie
słów innych ludzi • 35

☐ Nie wpuszczaj do swojego
świata mowy
nienawiści • 39

☐ Nie wymyślaj dla siebie
wymówek • 43

☐ Pamiętaj, że idealne życie
nie istnieje • 47

☐ Zaakceptuj swoją
przeciętność – i ją
polub • 51

☐ Nie pozwól, by inni
cię oceniali • 55

☐ Nie zaniżaj własnej
wartości – to przejaw
fałszywej skromności • 57

☐ Działaj na rzecz prawa do
szacunku do samego/samej
siebie • 61

CZĘŚĆ DRUGA

JAK BYĆ SOBĄ?



- ☐ Pracuj nad poczuciem własnej wartości • 69
- ☐ Szukaj własnej drogi • 75
- ☐ Nie zwlekaj z odkrywaniem źródeł radości • 79
- ☐ Podawaj w wątpliwość, co wydaje się oczywiste • 81
- ☐ Nie szukaj celu swojego życia w cudzym zadowoleniu • 85
- ☐ Bądź tylko sobą – nikim innym • 89
- ☐ Nie przyjmuj za pewnik powszechnych przekonań • 93
- ☐ Wyrabiaj sobie własny gust • 97
- ☐ Poznaj własne preferencje • 101
- ☐ Skonfrontuj się ze swoim prawdziwym „ja” • 105
- ☐ Odkryj, kiedy i gdzie błąszczysz najjaśniej • 109
- ☐ Nie wierz na słowo – sprawdź to na własną rękę • 113

CZĘŚĆ TRZECIA

JAK NIE DAĆ SIĘ LĘKOM?



- ☐ Naucz się znosić niepewność egzystencji • 119
- ☐ Kiedy jest ci z czymś trudno, mów o tym na głos • 139
- ☐ Nie zakładaj, że tylko ty borykasz się z trudnościami • 123
- ☐ Daj sobie czas na przetrwanie tego, co cię spotkało • 141
- ☐ Ignoruj bzdurne scenariusze • 127
- ☐ Nie pozwól, by do działania motywował cię lęk • 145
- ☐ Szukaj realnych rozwiązań • 129
- ☐ Naucz się iść naprzód mimo trudności • 149
- ☐ Moderuj swoją wrażliwość • 133
- ☐ Smuć się tyle, ile trzeba • 135

CZĘŚĆ CZWARTA

JAK ŻYĆ Z LUDŹMI?



- ☐ Obdarzaj innych szacunkiem • 155
- ☐ Nie musisz się dogadywać ze wszystkimi • 177
- ☐ Nie zabiegaj o to, by wszyscy cię rozumieli • 157
- ☐ Naucz się odróżniać żużel od zepsucia • 181
- ☐ Szanujmy swoje granice • 159
- ☐ Daj z siebie wszystko w ważnych dla ciebie relacjach • 183
- ☐ Promuj szczodry indywidualizm • 161
- ☐ Gdy masz zielone światło – cała naprzód • 187
- ☐ Przestań rozpatrywać życie w kategoriach wygranej i przegranej • 165
- ☐ Nie duś w sobie emocji • 189
- ☐ Nie bądź miłą osobą tylko po to, by nie być osobą nielubianą • 169
- ☐ Znajdź kogoś, z kim lubisz przebywać • 193
- ☐ Nie wstydz się tego, czego nie ma powodu się wstydzić • 173

CZĘŚĆ PIĄTA

JAK SPRAWIĆ, BY ŚWIAT BYŁ LEPSZY?



- ☐ Nie umniejszaj sobie z byle powodu • 201
- ☐ Polub dawanie • 219
- ☐ Zaciśnij zęby, kiedy to konieczne • 205
- ☐ Odmawiaj udziału w igrzyskach śmierci • 223
- ☐ Pozwól zmianom dojrzewać • 209
- ☐ Dookreślaj siebie • 227
- ☐ Wiedz, kiedy zachować neutralność • 211
- ☐ Zadaj sobie pytanie: co to znaczy być człowiekiem? • 231
- ☐ Twórz fundamenty dla nadziei • 215
- ☐ Nie bój się być straconą duszą • 235

CZĘŚĆ SZÓSTA

JAK WIEŚĆ DOBRE I PEŁNE SENSU ŻYCIE?



- ☐ Nie czynź szczęścia
celem swojego życia • 243
- ☐ Żyj lekko • 247
- ☐ Dbaj o urozmaicenie
swojego życia • 251
- ☐ Nie bądź
wydmuszką • 253
- ☐ Pamiętaj, że możesz
wpływać jedynie na własne
szczęście • 257
- ☐ Nie zapominaj o tym,
co udało ci się
zyskać • 261
- ☐ Pożegnaj się
z przeszłością • 263
- ☐ Planuj z zapasem • 267
- ☐ Zaakceptuj siebie • 269
- ☐ Weź pod lupę
własne szczęście • 273
- ☐ Pokochaj
niedoskonałości • 275
- ☐ Zapytaj siebie o to, jak
chcesz żyć • 277
- ☐ Żyj jak osoba
dorosła • 283