

Spis treści

Przedmowa. Idealna równowaga	7
Kiedy będzie idealnie?	9
Rozdział 1. Życie będzie idealne, gdy.....	11
Rozdział 2. Gdzie się podziała idealna równowaga?	24
Rozdział 3. Całościowy obraz	57
Jak znaleźć idealną równowagę	71
Rozdział 4. Jest bliżej niż myślisz	73
Rozdział 5. Etap 1: Zrób pierwszy krok	79
Rozdział 6. Etap 2: Dokończ obraz dnia dzisiejszego	112
Rozdział 7. Etap 3: Znajdź swój środek równowagi	129
Rozdział 8. Etap 4: Dostosuj równowagę	148
Rozdział 9. Pierwszy albo ostatni krok	209
Twoje narzędzia	219