

Spis treści

Wstęp. Młt dzielnej małej ciuchci	7
1. Psychologia wytrwałości	13
2. Nieudane przestawanie	47
3. Przestawanie jako sztuka	64
4. Talent do przestawania	95
5. Radzenie sobie z myślami i emocjami	122
6. Sporządzanie bilansu	147
7. Sporządzanie mapy celów	174
8. Jak dobrze przestawać	201
9. Nastawianie na nowo wewnętrznego kompasu	224
Posłowie. Mądrość przestawania	244
Podziękowania	248
Przypisy	250
Bibliografia	260
O Autorach	272