

Spis treści

Wstęp	13
-------------	----

Oczyszczenie umysłowych szuflad z balastu życiowego	14
--	----

Sztuka porządkowania w głowie	17
-------------------------------------	----

Dzięki książce <i>Magia olewania</i> dowiesz się	21
--	----

CZĘŚĆ I

O przejmowaniu się i odpuszczaniu sobie	25
--	----

Dlaczego mam się tym przejmować	27
---------------------------------------	----

Podstawy odpuszczania sobie	29
-----------------------------------	----

Kim są ci mityczni ludzie, którzy się nie przejmują	30
--	----

<i>Dzieci; Zołzy i dupki; Oświeceni</i>	31
---	----

W jaki sposób stać się jedną z takich osób	33
--	----

Przestać się przejmować tym, co sądzą inni ludzie ...	35
---	----

Uczucia a opinie	38
------------------------	----

Budżet rzeczy, na których ci zależy	44
---	----

A co z ludźmi, którzy nie mogą pogodzić się z tym, że ty się nie przejmujesz	47
---	----

Podsumowanie	47
Wizualizacja	50

CZĘŚĆ II

Podejmij decyzję, że nie będziesz się przejmować	53
Twój umysł jest jak graciarnia	55
Pogrupuj sprawy	57
Rzeczy	60
<i>Rzeczy, które mogą mnie obchodzić</i>	61
<i>Dziesięć rzeczy, które sobie odpuszczam</i>	62
<i>Jeszcze kilka rzeczy</i>	66
Praca	70
Zebrania	72
Telekonferencje	74
Przepisowy strój w pracy	76
<i>Bezsensowna robota papierkowa</i>	78
<i>Niedźwiedzie polarne i półmaratony</i>	79
<i>Ona jest z tego znana</i>	81
<i>To nie jest kolejna bezsensowna robota papierkowa</i>	82
<i>Mała uwaga na temat stopnia trudności</i>	83
Przyjaciele, znajomi i obcy	86
Zakreślanie granic	87
<i>Ach te prośby, datki i pożyczki...</i>	89
<i>Twoje osobiste zasady</i>	95

<i>Rzeczy, co do których możesz mieć własne zasady</i>	96
<i>Kiedy na RSVP odpowiadasz NIE, to naprawdę mówisz NIE</i>	97
<i>Małe tabu</i>	99
<i>Rzeczy, którymi rodzice się nie przejmują</i>	102
<i>Czasem można zranić cudze uczucia</i>	106
<i>Czy po tym wszystkim będę miała jeszcze jakichś przyjaciół</i>	110
<i>Rodzina</i>	111
<i>Kiedy cygaro nie jest tylko cygarem, a filiżanka nie jest tylko filiżanką</i>	113
<i>Według najnowszego badania opinii publicznej...</i>	114
<i>Czyż jestem stróżem brata mego</i>	118
<i>Oddaj głos na odpuszczanie sobie!</i>	120
<i>Nie zgadzaj się na zawstydzanie</i>	121
<i>Święta to kwestia osobistych zasad</i>	122
<i>Teściowie</i>	124
<i>Ostatnia prosta</i>	125
<i>Konsolidacja list</i>	127
<i>Nie lekceważ niszczącej siły spraw, które zawracają ci głowę tylko czasami</i>	129
<i>Przejmowanie się</i>	130

CZĘŚĆ III

<i>Odpuszczanie sobie</i>	131
<i>Wielka trójka: czas, energia i pieniądze</i>	133

Małe kroki	137
Poziom zagrożenia koloru żółtego: sprawy, które łatwo olać	138
Poziom zagrożenia koloru pomarańczowego: sprawy, które jest średnio trudno olać	138
Poziom zagrożenia koloru czerwonego: sprawy, które najtrudniej olać	139
Czas na pogadankę motywacyjną	141
Uczciwość w ruchomej skali	143
Różne trudne sprawy, ta sama zasada	144
Pewnie się zastanawiałaś, kiedy przejdziemy do wesel	159
Stare, nowe i wypożyczone kłopoty weselne	161
Masz wątpliwości? Przypomnij sobie swoje osobiste zasady	172
Nagrody pocieszenia	174
Często (nie)olewane pytania	175
Jak czerpać więcej ze spraw, które cię obchodzą (lub nie)	177

CZĘŚĆ IV

Odpuszczanie sobie pewnych rzeczy radykałnie zmienia życie	179
Odpuszczając sobie pewne rzeczy, zyskujesz coś innego	181
Wpływ na ciało, umysł i duszę	185
Inny sposób na olewanie	188
Dziel się swoją mądrością	189

Wiesz, bez czego możesz się obyć	190
Rzeczy, którymi prawdopodobnie powinnaś bardziej się przejmować	191
Ty wyznaczasz drogę	194
Chrzanić haterów	196
Stan oświecenia	196

Posłowie	199
----------------	-----

Podziękowania	203
---------------------	-----