

Spis treści

Być jak kot 7

Dlaczego ludzie są nieokrzesani 13

Jak nic nie robić 20

Jak się zmęczyć noworocznymi postanowieniami 28

Dlaczego ludzie muszą ciągle coś zmieniać 37

Jak się pozbyć zbędnych rzeczy 43

Jak się uczyć po kociemu 50

Jak się uczyć po kociemu
(tym razem naprawdę) 59

Dlaczego kot jest lepszym współlokatorem niż człowiek 67

Jak zacząć chodzić na trening 72

Jak się nie przejmować innymi 83

Jak zacząć chodzić na trening
(teraz się uda!) 91

Jak obudzić w sobie lwa 99

Jak pozbyć się zbędnych rzeczy
(podejście drugie) 107

Wyższość kota nad człowiekiem
(wybrane przykłady) 117

Jak zatroszczyć się o najbliższych,
o te mendy niewdzięczne 121

Jak odpoczywać skutecznie i zajadle 130

Jak prawidłowo odpoczywać	142
Jak to jest, kiedy nic nie boli	147
Jak się poddać zrywom serca	155
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!	165
Jak żyć z konsekwencjami zrywów serca	172
Jak się na wszystkich obrazić	178
Jak zacząć coś zupełnie nowego	184
Jak wyjść ze strefy komfortu i biegiem do niej wrócić	191
Jak osiwieć do reszty	198
Jak zachować spokój (pomimo tego, że otaczają cię kretyni)	204
Jak się wsłuchać we własne ciało	213
Jak żyć w miłości, spokoju i harmonii	222
Jak żyć z kotem	228
Więcej niż jedno zwierzę (to nie zawsze lama)	235
Jak zostać zauważonym	240
Głupia ewolucja	247
Jak wziąć sprawy w swoje ręce	257
Jak dostać to, czego chcesz	265
Jak nie zazdrościć	273
Jak zostać mentorem i mentorzyć	279
Jak się przejmować i niecierpliwić	285
Jak niespodziewanie zostać najlepszymi przyjaciółmi	291
Czego nauczył mnie mój kot	297