

Przedmowa do nowego wydania:	
Do dwudziestolatków z XXI wieku, z całego świata	11
Słowo wstępne: O co chodzi z decydującą dekadą?	15
Wstęp: W swoim czasie	17

PRACA

Kapitał społeczny	35
Dalsi znajomi	50
Niepomyślane znane	65
Moje życie na Instagramie powinno wyglądać lepiej	74
Misja po chwałę	82
Życie skrojone na miarę	91

MIŁOŚĆ

O małżeństwie na poważnie	105
Rodzinę się wybiera	119
O randkowaniu poniżej oczekiwań	128
Różne skutki mieszkania pod jednym dachem	144
Lubi, kocha, szanuje	157
Dwadzieścia dziewięć tematów do rozmów	168

MÓZG I CIAŁO

Myślenie przyszłościowe	181
Eksperyment społeczny	192
Tylko spokojnie	205
Z zewnątrz i od środka	218
Sztama i do przodu	227
Tykanie zegara	237
Czysta matematyka	254
Epilog: Czy na pewno wszystko się ułoży?	265
Przewodnik dla czytelników	269
Podziękowania	279
Przypisy	283