



SPISTREŚCI

Podziękowania	viii
Wstęp: Dlaczego napisałem tę książkę.	ix

Część pierwsza: Jerry Lizak

1 / Jak korzystać z książki	1
2 / Flashback: powracające zapowiedzi katastrofy	7
3 / Miejski i podmiejski survival – z czym to się je	10
4 / Podstawy samodzielności... i zaufania	13
5 / Łowca i zdobycz: klucz do psychologii przetrwania	19
6 / Prawda o tobie leży w tym, co jesz, myślisz, czujesz, mówisz, robisz i na czym skupiasz uwagę	23
7 / W okowach stresu i strachu	32
8 / Sztuka kreatywnej współpracy i osobistej odpowiedzialności: śmiałość myślenia o sobie z otwartym sercem	48
9 / Określanie priorytetów przetrwania w mieście	57
10 / Ile czego potrzebujesz... i na jak długo	65
11 / Sprawdzenie, czego może zabraknąć w domu, zanim tego zabraknie	73

Część druga: Wskazówki Jerrego

12 / Daj mi schronienie!	77
13 / Cudownie mokra i niezbędna woda	129
14 / Fantastyczne i dobrze znane jedzenie	191
15 / Proste i skuteczne zastępcze urządzenia sanitarne	244
16 / Pomocne wskazówki dotyczące higieny	265
17 / Wyzwalające światło	284
18 / Kreatywne gotowanie	314
19 / Podstawy pierwszej pomocy	344
20 / Rozważna samoobrona	366
21 / Wzajemna komunikacja	388
22 / Ważny transport	399
23 / Powinienem zostać czy ruszyć w drogę?	408
24 / Epilog	431
Indeks	436

