

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	9
-----------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZIMA. Małżeństwo, miłość i rodzina	13
Rozdział 1. Nie chcę być niewdzięcznicą.	15
Rozdział 2. Zakochuję się (ponownie) w mężu.	35
Rozdział 3. Wychowywanie wdzięcznych dzieci	62
Rozdział 4. Strefa wolna od narzekania	90

CZĘŚĆ DRUGA

WIOSNA. Pieniądze, praca i rzeczy, które posiadamy	111
Rozdział 5. Jak maleją pierścionki z diamentem, a rosną wspomnienia	113
Rozdział 6. Pieniądze są ważne – a może nie	139
Rozdział 7. Kariera, czyli czego nauczyłam się od Jamesa Bonda	165
Rozdział 8. Podziękowania (lub ich brak) w pracy	187

CZĘŚĆ TRZECIA

LATO. Wdzięczność i zdrowie	211
Rozdział 9. Potęgą witaminy W	213
Rozdział 10. Wonder Woman na Szlaku Appalachów	239
Rozdział 11. Odchudzanie i Fantastyczna Dieta Wdzięczności ..	258

CZĘŚĆ CZWARTA

JESIEŃ. Radzenie sobie z życiem, troska o innych i relacje z bliskimi	281
Rozdział 12. Jak poczuć się lepiej w złych chwilach	283
Rozdział 13. Nieegoistyczne podejście do życia	313
Rozdział 14. Odnajdywanie radości	338
EPILOG. Nadchodzi kolejny sylwester	362
PODZIĘKOWANIA	370
ROZMOWA Z JANICE KAPLAN	373
SIEDMIODNIOWE WYZWANIE WDZIĘCZNOŚCI	379