

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
1. Śmierć cesarza	23
Historia stoicyzmu	35
W co wierzyli stoicy?	44
2. Najbardziej prawdopodobne dziecko w Rzymie	51
Jak mówić mądrze	75
3. Kontemplując mędrca	89
Jak rozwijać swoje wartości	105
4. Wybór Heraklesa	119
Jak zwalczyć pożądanie	135
Kroki zmierzające do zmiany pragnień	141
Dodaj zdrowsze źródła radości	158

5. Chwytając pokrzywę	162
Jak tolerować ból	174
Stoicyzm we wczesnej psychoterapii	190
6. Wewnętrzna cytadela i wojna wielu narodów	194
Jak pozbyć się strachu	197
7. Napad szaleństwa	224
Jak pokonać gniew	235
Marsz na południe i śmierć Kasjusza	255
8. Śmierć i widok z góry	260
Podziękowania	277
Przypisy	279
Bibliografia	289