

Spis treści

Do Czytelników	7
Wstęp	9
Rozdział 1	
Codzienność, czyli rodzaje chaosu	15
Rozdział 2	
A co, jeśli, czyli... o zamartwianiu się	29
Rozdział 3	
O życiu w stresie	37
Rozdział 4	
O braku umiejętności wypoczywania	49
Rozdział 5	
O samotności w tłumie	57
Rozdział 6	
O braku bliskiej osoby	65
Rozdział 7	
O życiowym marazmie	75
Rozdział 8	
O rutynie i braku elastyczności	85
Rozdział 9	
O braku czasu, jego traceniu i pośpiechu	99

Rozdział 10	
O odkładaniu na później	111
Rozdział 11	
O delegowaniu szczęścia w przyszłość	119
Rozdział 12	
O kompleksach	125
Rozdział 13	
O bierności i dreptaniu w miejscu	145
Rozdział 14	
O naszym wyobrażeniu świata	157
Dziesięć zasad dobrej codzienności	171