

Spis treści

Moja inspiracja	9
Dlaczego napisałem tę książkę?	11

– Początek... –
Świat na żółto

Skąd się wziął?	19
Co to jest świat na żółto?	23

– Dalszy ciąg... –

Lista odkryć, dzięki którym twój świat może stać się żółty
(zastosowanie w życiu tego, czego uczy rak)

<i>Odkrycie pierwsze</i>	
Straty są pozytywne	29

<i>Odkrycie drugie</i>	
Słowo „ból” nie istnieje	37

<i>Odkrycie trzecie</i>	
Energia, która pojawia się po trzydziestu minutach, jest idealna do rozwiązania problemu	45

<i>Odkrycie czwarte</i>	
Każdego dnia zadaj pięć dobrych pytań	53

<i>Odkrycie piąte</i>	
Pokaż mi, jak chodzisz, a ja ci pokażę, jak się śmiać	61

Odkrycie szóste

Kiedy chorujesz, lekarze rejestrują przebieg
twojego leczenia. Kiedy jesteś zdrowy,
powinieneś postępować podobnie:
rejestrować swoje życie 69

Odkrycie siódme

Istnieje siedem sposobów na osiągnięcie szczęścia 77

Odkrycie ósme

To, co ukrywasz najbardziej, mówi o tobie najwięcej 85

Odkrycie dziewiąte

Ułóż wargi i wydmuchnij powietrze 91

Odkrycie dziesiąte

Nie bój się być osobą, którą się stałeś 97

Odkrycie jedenaste

Zastanów się, na co lubisz patrzeć,
a potem na to popatrz 103

Odkrycie dwunaste

Zacznij liczyć od sześciu 109

Odkrycie trzynaste

Poszukuj południa i północy 115

Odkrycie czternaste

Posłuchaj siebie, kiedy się złościsz 119

<i>Odkrycie piętnaste</i>	
Pozytywna masturbacja	125
<i>Odkrycie szesnaste</i>	
Najtrudniejsze do zaakceptowania jest nie to, jaki sam jesteś, ale to, jacy są inni	129
<i>Odkrycie siedemnaste</i>	
Potęga kontrastów	135
<i>Odkrycie osiemnaste</i>	
Hibernuj przez dwadzieścia minut	141
<i>Odkrycie dziewiętnaste</i>	
Poszukuj współtowarzyszy poza szpitalem	147
<i>Odkrycie dwudzieste</i>	
Zjesz ze mną REM?	155
<i>Odkrycie dwudzieste pierwsze</i>	
Moc pierwszego razu	161
<i>Odkrycie dwudzieste drugie</i>	
Sposób na to, by się nigdy nie złościć	167
<i>Odkrycie dwudzieste trzecie</i>	
Najlepszy sposób pozwalający stwierdzić, czy kogoś kochasz	173

SPIS TREŚCI

Dwadzieścia trzy odkrycia, które połączyły czternasty rok mojego życia z dwudziestym czwartym	177
--	-----

— Życie... —

Żółci

Żółci	183
Jak znaleźć żółtych i jak ich rozpoznać?	203
Żółte pytania i odpowiedzi	212
Podsumowanie	222

— I odpręż się... —

—— Koniec na żółto

Koniec na żółto	227
Epilog	235
Posłowie	237