

Słowo do czytelnika.....	11
Wprowadzenie. Decyzja o niedecydowaniu	15
WIEDZA O SOBIE SAMYM	31
Brzemienne w skutkach skłonności, z którymi idziemy przez życie.....	33
Różne rozwiązania dla różnych ludzi.....	54
Podpory konstrukcji	71
Zarządzać można tylko tym, co się obserwuje.....	73
Najpierw rzeczy najważniejsze.....	90
Wydarzy się to, co zostało uwzględnione w grafiku	111
Ktoś na ciebie patrzy.....	134
NAJLEPSZY CZAS, ŻEBY ZACZAĆ	147
Wystarczy zacząć	149
Od tymczasowości do stałości.....	165
Raz a dobrze	174
PRAGNIENIA, WYGODA I WYMÓWKI.....	189
Wolność od frytek	191
Trudno jest sobie ułatwiać życie	203
Zmieniać otoczenie, a nie siebie	216

Potknięcie czasem chroni przed upadkiem.....	223
Nic nie zostaje w Vegas.....	236
Dopiero za kwadrans.....	252
Bez końca	262
Ot tak.....	273
Siedzenie jest jak palenie	286
 WYJĄTKOWY JAK WSZYSCY INNI.....	 297
Owies czy siano?	299
Ta wybredna	314
Nie wszyscy są jak ja.....	325
 Codzienne życie w Utopii.....	 341
 Podziękowania	 349
Quiz. Cztery podstawowe skłonności.....	351
Dostępne materiały	355
Założ grupę zwolenników wspólnej pracy nad nawykami pod hasłem <i>Lepiej niż wczoraj</i>	359
Sugerowana lektura dodatkowa.....	361