

SPIIS TREŚCI

INTRO 13

Więc życie Cię wkurwia? 18

Zapalaj pasją, zamiast gasić hejtem 27

Ja wybieram swoją drogę 27

FILAR 1. EGZYSTENCJA 31

Wiecznie pod górę 33

Problemy są jak domino 41

Pięciostopniowa skala problemów 45

Może Ty masz Parkinsona? 47

Co zrobić, gdy wszyscy dookoła Ci przeszkadzają? 51

Robisz to dla siebie! 53

Nie musisz wierzyć w siebie 55

Otacza nas fenomenologiczny świat 56

Nie, bo nie! 62

Zapisz stan gry	64
Czemu jesteś taki zmulony?	66
Uważaj na ludzkie zombie	68
Cztery poziomy zagubienia	70
Obwinianie innych za swoje problemy	77
Życie nas ignoruje	78
Zaakceptuj świat i siebie (łatwo mówić!)	79
Posłuchaj Mozarta lub skup się na tym, co lubisz	82
A gdy już to zrobisz, to oducz się!	83

FILAR 2. SZCZĘŚCIE 89

Czemu jest takie ważne?	91
Co robisz, by czuć się szczęśliwy?	96
Budując siebie ciągle na nowo	102
Matematyka szczęścia	114
Dieta informacyjna	116
Dlaczego ci, którzy mają gorzej, osiągają więcej?	119
Kasa i sława daje pewne szczęście	120
#1000Marzeń	123
Gdyby wszyscy byli szczęśliwi...	127
ZPD	129
Weź pełną odpowiedzialność	130
Siła woli	132
Farmakologia	137
Ucieczka w zapomnienie	140

FILAR 3. PRACA 143

Cofnij się o 20 lat, choć lepiej byłoby skoczyć do przodu! _____	145
To jest za drogie _____	148
Zacznij od pasji — mówili _____	152
Uff, czyli nie jest ze mną aż tak źle! _____	156
Trzy mentalne zasady kariery _____	165
Liczba godzin czy średnia efektywność? _____	170
Kto by chciał takiego pracownika? _____	176
Nie użalaj się nad sobą _____	181
Czy się stoi, czy się leży _____	182
Trzy główne cele w moim biznesie _____	189
Biznes ma się rozwijać czy zwijać? _____	193
Zepsuci przez kasę _____	195
Nie szukaj złotego strzału _____	196
Znajdź idiotę, który zapłaci za Twoje błędy _____	197

FILAR 4. DZIEDZICTWO 203

Podsumowanie _____	205
Co o Tobie napiszą? _____	206
Jak sprawić, żeby ludzie o nas mówili? _____	210
Pomyśl o tym, że umierasz _____	213
Śmietnisko czy ogród? _____	216
Masz wystarczającą ilość czasu, żeby się wszystkiego nauczyć _____	219
Róbta, co chceta, pogadamy za kilka lat _____	220

Lubię przypominać sobie, CO jest ważne i KTO jest ważny w moim życiu	222
Za kogo czujesz się odpowiedzialny?	227
Zaczynamy od siebie	230
Coś czuć trzeba	232
Plaga laicyzacji	235
Możesz tak skończyć...	237
Gaszenie pożarów	241

ZAKOŃCZENIE 245

Dylatacja czasu	247
Wyróżnienie	249
Lista	250
Co dalej?	253