

Spis rzeczy

Wstęp ~ 9

- 1 ~ Precz z niepokojem, bądź beztroski ~ 15
- 2 ~ Zerwij pęta nudy ~ 29
- 3 ~ Tyrania rachunków i wolność prostoty ~ 40
- 4 ~ Zrezygnuj z kariery i jej pustych obietnic ~ 53
- 5 ~ Porzuć miasto ~ 66
- 6 ~ Zakończ wojnę klas ~ 82
- 7 ~ Pozbądź się zegarka ~ 94
- 8 ~ Przestań rywalizować ~ 103
- 9 ~ Wymknij się zadłużeniu ~ 123
- 10 ~ Śmierć zakupom, czyli ucieczka z więzienia
konsumpcyjnego pożądania ~ 138
- 11 ~ Zerwij kajdany lęku ~ 152
- 12 ~ Zapomnij o rządzie ~ 163
- 13 ~ Powiedz nie poczuciu winy i uwolnij ducha ~ 179
- 14 ~ Żadnego więcej sprzątania albo potęga świecy ~ 189
- 15 ~ Przegnaj samotność precz ~ 204
- 16 ~ Przestań być niewolnikiem maszyn – masz dwie ręce ~ 212
- 17 ~ Pochwała melancholii ~ 225
- 18 ~ Przestań jęczeć. Ciesz się! ~ 240
- 19 ~ Żyj bez hipoteki; bądź szczęśliwym wędrowcem ~ 246

- 20 ~ Rodzina antynuklearna ~ 261
- 21 ~ Rozbroić ból ~ 270
- 22 ~ Przestań się martwić o emeryturę i zacznij żyć ~ 278
- 23 ~ Porzućmy złe maniery i poześlujmy ku nowej erze
uprzejmości, grzeczności i elegancji ~ 287
- 24 ~ Niech szczepną zadufani purytanie ~ 301
- 25 ~ Uwolnij się od supermarketów ~ 309
- 26 ~ Koniec królestwa brzydoty; niech żyje piękno,
dobra jakość i braterstwo ~ 322
- 27 ~ Zdetronizuj tyrana bogactwa ~ 331
- 28 ~ Porzuć marnotrawstwo, opowiedz się
za gospodarnością ~ 342
- 29 ~ Przestań pracować, zacznij żyć ~ 350

Dalsze lektury ~ 365

Przypisy ~ 382