

SPIS TREŚCI

Wstęp 13

- LEKCJA 1** Życie wręczyło ci zwycięski
los. Wykorzystaj go 17
- LEKCJA 2** Kiedy zalewa cię fala emocji, złap
oddech, pomódl się i ruszaj dalej 23
- LEKCJA 3** Nie pozwól nienawiści rozgościć się
w twoim sercu i w twoim domu 31
- LEKCJA 4** Czasem jedynym wyjściem jest śmiech 39
- LEKCJA 5** Błądzić jest rzeczą... zabawną 46
- LEKCJA 6** Przegrywać też trzeba umieć 51
- LEKCJA 7** Płacz z całego serca 58
- LEKCJA 8** Kiedy nie umiesz zwrócić się ku Bogu,
Bóg zwraca się ku tobie 64
- LEKCJA 9** W seksie, tak jak za kierownicą, trzeba
odróżniać pedał gazu od hamulca 72
- LEKCJA 10** Zbuduj wokół siebie większą społeczność,
żeby życie cię nie przytłaczało 81
- LEKCJA 11** Wszystko się zmienia. Pozwól na to 89

- LEKCJA 12** Nie zatrać swojej dzikości 96
- LEKCJA 13** Każdy jest wyjątkowy 102
- LEKCJA 14** Poradzisz sobie ze wszystkim,
jeśli w to uwierzysz 107
- LEKCJA 15** Podlegasz tylko tym ograniczeniom,
które sobie narzucisz 113
- LEKCJA 16** Nie masz gwarancji, że będziesz tu jutro,
więc już dziś żyj ze wszystkich sił 120
- LEKCJA 17** Powód do świętowania
znajdzie się zawsze 127
- LEKCJA 18** Żyj twórczo każdego dnia 136
- LEKCJA 19** Przykładaj się do pracy... a jeszcze
bardziej do zabawy 143
- LEKCJA 20** Kiedy walczysz o to, co w życiu kochasz,
nie przyjmuj odmowy do wiadomości –
zwłaszcza od siebie 150
- LEKCJA 21** Idealny dzień to idealny prezent 157
- LEKCJA 22** Przygotuj się na wszystko, żeby
umieć się wszystkim cieszyć 163
- LEKCJA 23** Starość to radość 174
- LEKCJA 24** Zmień swoje podejście do pieniędzy,
a będziesz mieć ich więcej 181
- LEKCJA 25** Bez względu na to, co zsyła ci los,
wybieraj radość 189

- LEKCJA 26** Jeśli szklanka jest w połowie pusta,
napełnij ją 196
- LEKCJA 27** Podskakuj ze szczęścia każdego dnia 204
- LEKCJA 28** Daj innym drugą szansę na zrobienie
pierwszego wrażenia 211
- LEKCJA 29** Daj spokój ze wstydem – sobie
i wszystkim innym 218
- LEKCJA 30** Gdyby miało być inaczej, to by było 224
- LEKCJA 31** Zawsze okazuj więcej życzliwości,
niż to konieczne 232
- LEKCJA 32** Najlepsi przyjaciele uczą cię, jak
być lepszym przyjacielem 237
- LEKCJA 33** Bądź jednym z pomocników 243
- LEKCJA 34** Może jest po prostu za wcześnie
na odpowiedź 249
- LEKCJA 35** Wybierz przetrwanie 255
- LEKCJA 36** Pamiętaj, że kiedyś umrzesz 261
- LEKCJA 37** Twoje dzieci i wnuki mają tylko jedno
dzieciństwo. Nie przegap go 268
- LEKCJA 38** Gdy zaczynasz już myśleć, że znikąd
nadziei, ta się pojawia 274
- LEKCJA 39** Błogosław Ziemię, a ona odwzajemni
błogosławieństwo 280

LEKCJA 40 Wnieś w swoje życie piękny chaos 286

LEKCJA 41 Uprość swoje życie, aby codziennie
wycisnąć z niego więcej 292

LEKCJA 42 Wybierz pełną obecność, podaruj
sobie cyfrowy detoks 301

LEKCJA 43 Prawdziwa miłość to maraton,
a nie sprint 306

LEKCJA 44 Praktykuj radykalną wdzięczność 313

LEKCJA 45 Kiedy ulegasz Wszechświatowi,
zawsze wygrywasz 322

LEKCJA 46 Depresja kłamie. Nie słuchaj jej 328

LEKCJA 47 W chaosie kryje się magia 336

LEKCJA 48 Zrezygnuj z rezygnowania 342

LEKCJA 49 Czasem życie musi wycisnąć
cię do ostatniej kropli, zanim
znów cię wypełni 348

LEKCJA 50 Żyj życiem wartym zapamiętania 354

Podziękowania 361

O autorce 365