

Spis treści

	Słowo wstępne	5
1	Refleksja nad kolejnymi etapami życia	17
2	Zrozumienie dla objawów starości	27
3	Przyzwyczajenia ułatwiające życie	41
4	Korzystanie z przyjemności życia	49
5	Radzenie sobie z bólem i nieszczęściami	61
6	Dotyk dla poczucia bliskości	73
7	Miłość i przyjaźń a zacieśnianie więzów	83
8	Refleksja dla spokoju i pogody ducha	95
9	Nastawienie do śmierci pozwalające żyć z myślą o niej	105
10	Rozważania o ewentualnym życiu po śmierci	117