



Dla kogo jest ta książka?	9
Zanim zaczniemy	25
Rozdział 1: „Traktujesz dom jak hotel!”	29
Rozdział 2: „Wstawaj! Szkoda dnia!”	79
Rozdział 3: „Lata szkolne to najlepszy okres twojego życia!”	125
Rozdział 4: „Depresja? W głowie ci się poprzewracało!”	173
Rozdział 5: „Czy musisz cały czas gapić się w telefon?!”	229
Rozdział 6: „Zrozumiesz, jak dorosnieš”	283
Nota od autora	326
Przydatne informacje	328
I jeszcze jedno	333
Podziękowania	334

