

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
Oddychanie	32
Naucz się oddychać!	34
Wyłącz telewizor	38
Odstaw używki	42
Leć w kosmos	48
Wsluchaj się	52
Zauważ, co zauważasz	54
Gotuj od zera	60
Zabłakaj się w porze lunchu	64
Walkie-talkie	70
Zrób i wypuść papierowy samolot	74
<i>Spielzeug</i>	80
Naładuj baterie	84
Pakuj w łazience	86
Narysuj życie i zobacz prawdziwy obraz	90
Podłącz się	96
Pierwsze dziesięć minut na świeżym powietrzu	98
Roztaczaj życzliwość	102
Ubieraj się tak samo	106
Zwolnij	110
Spacer w lesie	114

WPROWADZENIE

Wsłuchaj się w swoje ciało	118
Kieruj się wewnętrznym zegarem	120
Przeżyj za dziesięć złotych dziennie	124
Napisz piosenkę	130
Wstań	136
Powiedz „tak”	140
Wyraź emocje – wczuj się jak Elvis	144
Krótkie wakacje od chleba i nabiału	148
Stań się kimś innym	152
Dziennik	156
Skradnij czas	162
Zatrącenie w muzyce	166
Zatrąć się w muzyce	168
Zaparz herbatę	172
Co w sobie lubię, a czego nie znoszę	176
Świt lub zmierzch	182
Pokonaj amnezję	188
Elektroniczny detoks	192
Zaśpiewaj	196
Wdrap się na drzewo	200
Jedz, gdy jesteś głodny	206
Nieopowiedziana historia	210

Zrób coś nowego	216
Po prostu powiedz „nie”	222
Tańcz	226
Wydłuż dzień o godzinę	230
Radość i wdzięczność	234
Pięćdziesiąt milionów złotych	238
Spójrz w niebo	244
Żyj jak w chlewie	248
To twoje życie – żadnych wymówek	252
Śmichy-chichy	258
Uśmiechnij się	262
Napraw krzywdę	266
Zrób coś wielkiego	270
Miejska partyzantka ogrodnicza	276
Nie ruszaj się i chtoń	280
Napisz list do kogoś bliskiego	284
Dlaczego teraz?	290
A wkrótce umrzemy	294
Pobudka	298
Podziękowania	300