

WSTĘP	13
Niedoskonałe życie	
 TYDZIEŃ PIERWSZY	29
Skończoność istnienia	
 DZIEŃ PIERWSZY	31
Jest gorzej, niż myślisz	
<i>O wyzwoleniu, jakie niesie porażka</i>	
 DZIEŃ DRUGI	39
Kajaki i superjachty	
<i>O tym, jak naprawdę działać</i>	
 DZIEŃ TRZECI	45
Musisz tylko stawić czoło konsekwencjom	
<i>O płaceniu za swoje decyzje</i>	
 DZIEŃ CZWARTY	53
Przeciw długowi produktywności	
<i>O potędze „listy spraw załatwionych”</i>	

DZIEŃ PIĄTY 61

Nadmiar informacji

O sztuce czytania i nieczytania

DZIEŃ SZÓSTY 69

Nie da się wszystkim przejmować

*O tym, jak pozostać przy zdrowych zmysłach,
gdy świat jest w rozsypce*

DZIEŃ SIÓDMY 77

Pozwól przyszłości pozostać przyszłością

O zasadzie „Wszystko w swoim czasie”

TYDZIEŃ DRUGI 83

Działanie

DZIEŃ ÓSMY 85

Polowanie na decyzję

O wyborze drogi przez las

DZIEŃ DZIEWIĄTY 93

Kończ, co zaczynasz

O magii załatwiania spraw

DZIEŃ DZIESIĄTY 99

Szukaj swojego zadania życiowego

O tym, czego pragnie od nas rzeczywistość

DZIEŃ JEDENASTY 105

Po prostu idź do szopy

O zaprzyjaźnianiu się ze swoim lękiem

DZIEŃ DWUNASTY 111

Zasady, które służą życiu

*O robieniu rzeczy codziennawo***DZIEŃ TRZYNASTY** 117

Trzy godziny

*O odnajdywaniu skupienia w chaosie***DZIEŃ CZTERNASTY** 123

Nabierz apetytu na problemy

*O tym, że etap bezproblemowego życia nigdy nie nadejdzie***TYDZIEŃ TRZECI** 129

Odpuszczanie

DZIEŃ PIĘTNASTY 131

A gdyby to było łatwe?

*O fałszywym uroku wysiłku***DZIEŃ SZESNASTY** 139

Odwrócona złota reguła

*O tym, jak nie być swoim największym wrogiem***DZIEŃ SIEDEMNASTY** 147

Nie stawaj szlachetności na drodze

*O daremności prób „stania się lepszym człowiekiem”***DZIEŃ OSIEMNASTY** 153

Pozwól innym ludziom mieć swoje problemy

O pilnowaniu własnego nosa

DZIEŃ DZIEWIĘTNASTY 159

Albo dobra zabawa, albo dobra historia

O zaletach nieprzewidywalności

DZIEŃ DWUDZIESTY 167

Wyznacz sobie cel ilościowy

Jak zwolnić swojego wewnętrznego kontrolera jakości

DZIEŃ DWUDZIESTY PIERWSZY 173

Czym właściwie są rozpraszacze uwagi?

O tym, jakie to ważne, by pozwalać sobie na rozkojarzenie

TYDZIEŃ CZWARTY 181

Obecność

DZIEŃ DWUDZIESTY DRUGI 183

Przestań się tak troszczyć o siebie z przyszłości

O tym, jak wejść całkowicie w czas i przestrzeń

DZIEŃ DWUDZIESTY TRZECI 191

Jak zacząć od stanu równowagi

O płaceniu sobie najpierw

DZIEŃ DWUDZIESTY CZWARTY 197

Niechlujna gościnność

O tym, jak wady zbliżają nas do siebie

DZIEŃ DWUDZIESTY PIĄTY 205

Nie da się zrobić zapasu życia

O tym, jak pozwalać chwilom przemijać

DZIEŃ DWUDZIESTY SZÓSTY	211
Nie do pomyslenia	
<i>O tym, jaką pociechę niosą wątpliwości</i>	
DZIEŃ DWUDZIESTY SIÓDMY	217
<i>C'est fait par du monde</i>	
<i>O próbowaniu</i>	
DZIEŃ DWUDZIESTY ÓSMY	223
To, co się liczy	
<i>O tym, jak znaleźć własną drogę</i>	
EPILOG	231
Niedoskonale naprzód	
 Podziękowania	 237
Dalsze lektury	239
Indeks dolegliwości	247
Bibliografia	257