

Spis treści

Wprowadzenie: Na dłuższą metę wszyscy jesteśmy martwi.	13
---	----

Część I. Zdecyduj się decydować o sobie

1 Życie w zgodzie z ograniczeniami	29
2 Pułapka wydajności	51
3 Twarzą w twarz ze skończonością	75
4 Jak zostać skuteczniejszym prokrastynatorem . . .	91
5 Kwestia arbuza	111
6 Wewnętrzny przeszkadzacz	125

Część II. Poza kontrolą

7 W gruncie rzeczy nigdy nie mamy czasu	137
8 Jesteś tutaj	151

9	Odpoczynek: odkryjmy go na nowo	169
10	Spirala niecierpliwości	193
11	Zachować trzeźwość	205
12	Samotność cyfrowego nomady	219
13	Terapia poczuciem kosmicznej nieistotności	239
14	Choroba ludzka	253
Posłowie: Po drugiej stronie nadziei.		271
Suplement: Dziesięć narzędzi do godzenia się ze skończonością		279
Przypisy		293
Podziękowania.		311
O autorze.		315