



Spis treści

PROLOG

Oszukańcza waga	11
------------------------------	----

CZĘŚĆ I

DLACZEGO WARTO REZYGNOWAĆ?

ROZDZIAŁ 1

Przeciwieństwo wielkiej cnoty jest również wielką cnotą	29
--	----

ROZDZIAŁ 2

Rezygnując w samą porę, zazwyczaj się czujemy, jakbyśmy poddali się za wcześnie	53
--	----

ROZDZIAŁ 3

Zostać czy odejść?	85
---------------------------------	----

INTERLUDIUM I

Rezygnacja na oczach świata	107
--	-----

CZĘŚĆ II

NA MINUSIE

ROZDZIAŁ 4

Eskalacja zaangażowania	115
--------------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 5

Utopiony koszt i lęk przed stratą	131
--	-----

ROZDZIAŁ 6	
Mały i piedestały	159

INTERLUDIUM II	
Złoto albo nic	185

CZĘŚĆ III

TOŻSAMOŚĆ I INNE PRZESZKODY

ROZDZIAŁ 7	
Posiadasz to, co kupiłeś i co pomyślałeś: efekt posiadania i <i>status quo</i>	193

ROZDZIAŁ 8	
Najtrudniej jest zrezygnować z tego, kim jesteśmy: tożsamość i dysonans poznawczy	223

ROZDZIAŁ 9	
Znajdź kogoś, kto cię kocha, ale nie przejmuje się zranionymi uczuciami	251

INTERLUDIUM III	
Mrówki maszerują sznureczkiem... Przeważnie	273

CZĘŚĆ IV

KOSZT UTRACONYCH KORZYŚCI

ROZDZIAŁ 10	
Nauka płynąca z wymuszonej rezygnacji	281

ROZDZIAŁ 11	
Krótkowzroczność celów	309

Przypisy	341
Bibliografia	371