

spis treści

wyznanie wydawcy 5

**podstawowe wskazówki,
jak sprzyjać niegodziwości 7**

niechęć do myślenia negatywnego 9

być zawsze i wbrew wszystkiemu
pesymistą 13

co zrobić, żeby ogarnął cię lęk 18

poczucie winy, kompleks niższości 109

oraz przepraszanie za wszystko 22

jak być odpychającym 26

receptariusz generalny 31

dla wszystkich 33

dla młodzieży 41

dla starszych 46

ćwiczenia

podsycające niegodziwość 49

jak rozszyfrować list 51

jak pisać list 55

ćwiczenia na pielęgnowanie

swojego „ja” 60

mały test na wielką niegodziwość 64

egzamin z pytania: czyja to wina? 66

przykłady niegodziwych myśli 69

przykłady „najlepszych” zdań 71

przepisy na to,

by inni ludzie poczuli się źle 73

jak pozyskiwać sobie ludzi,

„którzy się liczą” 81

zdania, jakimi należy przemawiać

do dzieci, aby zwiększyć ich szanse

osiągnięcia niegodziwości 85

zdania służące gnębieniu rodziców 88

na cmentarzu 90

kilka wskazówek, jak utwierdzać

swą niegodziwość 92

aneks:

jak stać się nikczemnikiem 97

wyznania końcowe 105