

Spis treści

Wprowadzenie: Odjazd	7
----------------------------	---

CZĘŚĆ I. ŚWIT

1. Wstawać z łóżka jak Marek Aureliusz	17
2. Dumać jak Sokrates	31
3. Chodzić jak Rousseau	59
4. Widzieć jak Thoreau	79
5. Słuchać jak Schopenhauer	105

CZĘŚĆ II. POŁUDNIE

6. Radować się jak Epikur	133
7. Zwracać uwagę jak Simone Weil	153
8. Walczyć jak Gandhi	181
9. Być życzliwym jak Konfucjusz	213
10. Doceniać małe rzeczy jak Sei Shōnagon	229

CZĘŚĆ III. ZMIERZCH

11. Nie żałować jak Nietzsche	253
12. Radzić sobie z przeciwnościami jak Epiktet	275
13. Starzeć się jak Beauvoir	301
14. Umrzeć jak Montaigne	331
Epilog: Przyjazd	349
Wybrana literatura	353
Podziękowania	363