

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	25
Zasada 1. Pilnuj sylwetki. Plecy proste, ramiona wyciągnięte	37
Zasada 2. Traktuj siebie tak, jak traktujesz osoby, na których ci zależy	67
Zasada 3. Przyjaźnij się z ludźmi, którzy życzą ci jak najlepiej	103
Zasada 4. Nie porównuj się z tym, kim inni są dzisiaj, ale z tym, kim ty byłeś wczoraj	121
Zasada 5. Nie pozwól swoim dzieciom robić niczego, co wzbudza twoją niechęć ..	149
Zasada 6. Zanim zaczniesz krytykować świat – zaprowadź porządek we własnym domu	185
Zasada 7. Podążaj za tym, co wartościowe (a nie za tym, co wygodne)	199
Zasada 8. Mów prawdę – a przynajmniej nie kłam	243
Zasada 9. Zakładaj, że twój rozmówca może wiedzieć coś, czego ty nie wiesz ..	273
Zasada 10. Bądź precyzyjny w tym, co mówisz	297
Zasada 11. Nie przeszkadzaj dzieciom, gdy jeżdżą na deskorolce	323
Zasada 12. Pogłaszcz kota napotkanego na ulicy	379
Zakończenie. Jak powinienem wykorzystać подарowany mi długopis światła?	399
Podziękowania	413
Posłowie	415
Indeks	419