

Spis treści

Przedmowa

Wstęp

Zasada 1. Pilnuj sylwetki. Plecy proste, ramiona wyciągnięte

Zasada 2. Traktuj siebie tak, jak traktujesz osoby, na których ci zależy

Zasada 3. Przyjaźnij się z ludźmi, którzy życzą ci jak najlepiej

Zasada 4. Nie porównuj się z tym, kim inni są dzisiaj, ale z tym, kim ty byłeś wczoraj

Zasada 5. Nie pozwól swoim dzieciom robić niczego, co wzbudza twoją niechęć

Zasada 6. Zanim zaczniesz krytykować świat – zaprowadź porządek we własnym domu

Zasada 7. Podążaj za tym, co wartościowe (a nie za tym, co wygodne)

Zasada 8. Mów prawdę – a przynajmniej nie kłam

Zasada 9. Zakładaj, że twój rozmówca może wiedzieć coś, czego ty nie wiesz

Zasada 10. Bądź precyzyjny w tym, co mówisz

Zasada 11. Nie przeszkadzaj dzieciom, gdy jeżdżą na deskorolce

Zasada 12. Pogłaszcz kota napotkanego na ulicy

Zakończenie. Jak powinienem wykorzystać podarowany mi długopis światła?

Podziękowania

Posłowie (dr Marcin Chmielowski)

Indeks