

SPIS TREŚCI

Refleksje po dziesięciu latach	5
Przedmowa	11
Wstęp	15

CZĘŚĆ I POSTRZEGANIE

1. Dyscyplina postrzegania	27
2. Uświadom sobie swoją moc	35
3. Trzymaj nerwy na wodzy	41
4. Kontroluj emocje	45
5. Ćwicz obiektywizm	51
6. Zmień perspektywę	55
7. Czy to zależy od Ciebie?	59
8. Żyj chwilą obecną	65
9. Myśl inaczej	69
10. Poszukaj okazji	73
11. Przygotuj się do działania	79

CZĘŚĆ II DZIAŁANIE

12. Dyscyplina działania	83
13. Przejdź do działania	89
14. Naucz się wytrwałości	93
15. Podejmuj próby	99

16. Realizuj proces	105
17. Rób to, co do Ciebie należy, i rób to dobrze	111
18. Praktykuj pragmatyzm	117
19. Pochwalać ataku z flanki	121
20. Użyj przeszkody przeciwko niej samej	127
21. Ukierunkuj swoją energię	133
22. Przejdź do ofensywy	137
23. Przygotuj się na to, że żadna z tych metod może nie zadziałać	141

CZĘŚĆ III WOLA

24. Dyscyplina woli	145
25. Zbuduj wewnętrzną twierdzę	153
26. Przewiduj (myśl negatywnie)	159
27. Sztuka przyzwolenia	165
28. Kochaj wszystko, co się dzieje: amor fati	173
29. Samozaparcie	179
30. Coś większego niż Ty sam	185
31. Medytuj nad własną śmiertelnością	191
32. Przygotuj się, żeby zacząć od nowa	195
Końcowe przemyślenia. Przeszkoda staje się drogą	197
Postscriptum. Teraz jesteś filozofem — gratulacje!	203
Podziękowania	207
Kanon lektur dla stoików	210
Dalsze rekomendacje	212
Kontakt z autorem	213