

SPIS TREŚCI

Survivalowe wprowadzenie	7
Rozdział 1 Umysł w survivalu	17
Rozdział 2 Ciało	71
Rozdział 3 Walka o życie	129
Rozdział 4 Relacje i współpraca z innymi w czasie i po tragicznym zdarzeniu	171
Rozdział 5 Mity survivalowe	211
Słowniczek przydatnych pojęć	245
Bibliografia i literatura dodatkowa	257
Dodatki tematyczne	261
O autorach	270