

## SPIS TREŚCI

- 1 Jak się nie martwić 17
- 2 Jak być szczęśliwym 41
- 3 Jak nabrać pewności siebie 63
- 4 Jak zdobywać przyjaciół 85
- 5 Jak znaleźć miłość 107
- 6 Jak zachować zdrowie na dłużej 133
- 7 Jak się wysypiać 163
- 8 Jak wyrabiać nawyki i się ich pozbywać 187
- 9 Jak być inteligentniejszym 231
- 10 Jak być mądrzejszym 259
- 11 Jak wybić się w życiu 289
- 12 Jak uniknąć przesadnej doskonałości 331