

# SPIS TREŚCI

## 11 **WSTĘP**

## 15 **CZĘŚĆ I. ZA DUŻO — ZA MAŁO**

### 19 **NADMIAR**

- 19 Czy odczuwasz zmęczenie?
- 20 Ankieta dotycząca poczucia zmęczenia
- 22 Wyniki ankiety
- 25 Za dużo zmęczenia — za mało słuchania własnego ciała
- 30 Za dużo pośpiechu — za mało spokoju
- 34 Za dużo chcenia — za mało nasycenia
- 40 Psy i koty w świecie nadmiaru
- 43 Za dużo spełniania cudzych oczekiwań — za mało życia w zgodzie ze sobą
- 46 Za mało kontaktu z ciałem
- 48 Za mało oddechu

### 51 **ŚWIAT**

- 51 Za dużo powodów do smutku
- 53 Za dużo strachu
- 55 Wojna
- 59 Klimat
- 63 Za dużo bodźców
- 65 Za dużo hałasu

## 67 RELACJE

- 67 Za dużo pracy — za mało odpoczynku
- 71 Za mało poczucia wpływu — za dużo bezradności
- 77 Za dużo zdjęć — za mało uważności
- 80 Za mało rozmów
- 84 Za dużo online
- 91 Za dużo samotności
- 96 Za dużo tęsknoty — za mało bliskich relacji
- 104 Za dużo nerwowości

## 107 PRZECIĄŻENIE

- 107 Za dużo zadań — za mało odpuszczania
- 109 Za dużo traconego potencjału — za mało odwagi,  
by spełniać marzenia
- 112 Za dużo zajęć dla dzieci — za mało swobody
- 114 Za dużo klatek — za mało zaufania do innych
- 116 Za dużo perfekcjonizmu

## 119 CZĘŚĆ II. GDY ODPUSZCZAM

- 123 Opuuszczam i płynę
- 125 Rytm i rymy
- 130 Dom
- 132 Po swojemu
- 137 „3 × P”
- 147 Mam tę moc! (rozdział raczej dla kobiet...)
- 150 Czego będziesz żałować?
- 153 Gdy nic nie możesz — laweta
- 155 GPS zamiast kontroli
- 156 Mniej
- 159 Mniej życia z telefonem
- 161 Mniej wiadomości
- 163 Niepowtarzalne chwile
- 164 Offline
- 167 Wybór

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 170 | Troszkę o psychoterapii |
| 173 | Życzliwość i dobro      |
| 176 | Ja                      |
| 178 | Natura                  |

## 181 **ZAKOŃCZENIE**

## 183 **PODZIĘKOWANIA**

## 185 **ŹRÓDŁA CYTATÓW I ODNIESIEN**