

SPIS TREŚCI

WSTĘP	NO NIE, TYLKO NIE NOWY TREND WELLNESS!	7
ROZDZIAŁ 1	CO TO JEST NIKSEN	29
ROZDZIAŁ 2	A CO, JEŚLI HOLENDRZY MAJĄ RACJĘ?	53
ROZDZIAŁ 3	DLACZEGO NIKSENOWANIE JEST TAKIE TRUDNE?	83
ROZDZIAŁ 4	NIKSENOWANIE JEST DLA CIEBIE DOBRE, NAPRAWDĘ	109
ROZDZIAŁ 5	ZNIKSUJ SWOJE ŻYCIE	127
ROZDZIAŁ 6	KIEDY NIKSEN NIE DZIAŁA	155
EPILOG	TWORZENIE NIKSTOPII	181
DODATEK NR 1	MANIFEST NIKSENERÓW	195
DODATEK NR 2	RADY NA SZYBKO, JAK ROBIĆ NIKS	199
DODATEK NR 3	NIKSENOWE WSKAZÓWKI OD HOLENDRÓW	203
DZIĘKUJĘ!		207
BIBLIOGRAFIA		211