

Содержание

Глава 1. «Не пытайтесь»	7
Порочный (адский) круг	10
Тонкое искусство наплевать	17
Так о чем же эта книга, черт ее побори?	22
Глава 2. Счастье — это проблема	25
Злоключения Панды Разочарования	28
Счастье от решения проблем	31
Роль эмоций преувеличивают	34
Выберите, за что бороться	36
Глава 3. Вы не уникальны	41
Все рушится.	46
Тирания исключительности	54
«Но если я не буду особенным и удивительным, в чем же смысл?»	57
Глава 4. Цена страдания	61
Луковица самопознания	67
Проблемы рок-звезды	72
Гнилые ценности.	77
Как определить хорошие и плохие ценности	81
Глава 5. Мы всегда выбираем	85
Выбор	86
Ответственность и иллюзия вины	89
Реакция на трагедию	95

Генетика и карты на руках	98
Мода на виктимность	102
Нет никакого «как»	104
Глава 6. Вы во всем неправы (и я тоже)	107
Мы — архитекторы наших взглядов	111
Внимательно смотрите, во что верите	113
Опасность чистой уверенности	119
Закон Мэнсона	124
«Убейте» свое «Я»	127
Как стать менее уверенным в себе	129
Глава 7. Неудача — путь вперед	135
Парадокс успеха/неудачи	137
Страдание — часть процесса	140
Принцип «Делайте что-нибудь»	144
Глава 8. Умение сказать «нет»	149
Отказ делает вашу жизнь лучше	153
Границы	155
Как выстраивать доверие	163
Свобода через верность	166
Глава 9. ...А затем вы умрете	171
Нечто за пределами нас	175
Солнечная сторона смерти	179
БЛАГОДАРНОСТИ	189