

Předmluva	7
1 UKONČENÍ	
Dobré nemůže začít, dokud neskončí to špatné	9
2 PROŘEZÁVÁNÍ	
Chcete-li růst, musíte se zbavit všeho nežádoucího a nadbytečného	20
3 NUTNÁ UKONČENÍ JAKO BĚŽNÁ VĚC	
Zahrňte do svého pohledu na svět, že život má různá období	36
4 KDYŽ SE SLEPÁ ULIČKA STÁVÁ NĚČÍM NORMÁLNÍM	
Rozdíl mezi trápením, které má význam, a trápením bez racionálního důvodu	51
5 BLÍŽÍ SE OKAMŽIK PROŘEZÁVÁNÍ	
Realismus, beznaděj a motivace	67
6 NADĚJE VERSUS PŘÁNÍ	
Rozdíl mezi tím, co stojí za to opravit a co by mělo být ukončeno	83
7 MOUDŘÍ, HLOUPÍ A ZLÍ	
Rozeznějte, které typy lidí si zaslouží vaši důvěru	106
8 VYTVÁŘENÍ STAVU NALÉHAVOSTI	
Udržujte si motivaci a energii potřebnou ke změně	130
9 ODPOR	
Jak bojovat s vnitřními i vnějšími překážkami	151
10 UŽ NEJSTE TÍM ŠPATNÝM	
Kouzlo samostatnosti	167
11 VEDENÍ ROZHOVORU	
Strategie potřebné k úspěšnému ukončení	172
12 VYROVNEJTE SE S ŽALEM	
O důležitosti přijmout nevyhnutelná ukončení za svá	183
13 UDRŽITELNÝ ROZVOJ	
Zjistěte, co vás připravuje o zdroje	192
14 ZÁVĚR	
Všechno je to o budoucnosti	197
Poděkování	201
Věcný rejstřík	203
Jmený rejstřík	212