
Obsah

Úvod –	
Osobní prohlášení	7
1. kapitola	
Jak se starat sami o sebe	13
2. kapitola	
První láska	32
3. kapitola	
Nepotřebujete ničí souhlas	51
4. kapitola	
Zbavit se zátěže minulosti	73
5. kapitola	
Zbytečné emoce: provinilost a úzkost	86
6. kapitola	
Vzhůru do neznáma	112
7. kapitola	
Překonávání konvencí	132
8. kapitola	
Past spravedlnosti	155

9. kapitola	
Skončujte s okolky – teď hned	166
10. kapitola	
Vyhlášte svou nezávislost	178
11. kapitola	
Rozloučení se zlostí	195
12. kapitola	
Portrét člověka, který se zbavil všech bludů	206