

# Obsah

Úvod .....	9
1 Vyžeňte úzkost, nedělejte si starosti .....	13
2 Rozbijte pouta nudy .....	25
3 Tyranie účtů a svoboda jednoduchosti .....	35
4 Zavrhněte kariéru i všechny její prázdné sliby .....	45
5 Vypadněte z města .....	57
6 Ukončete třídní boj .....	71
7 Zahodte hodinky .....	81
8 Přestaňte soupeřit .....	89
9 Utečte dluhům .....	105
10 Smrt nakupování aneb útěk z vězení konzumní touhy .....	117
11 Rozbijte okovy strachu .....	129
12 Zapomeňte na vládu .....	139
13 Řekněte ne pocitům viny a vypusťte svého ducha na svobodu ..	153
14 Už žádné domácí práce aneb jakou moc má svíčka .....	161
15 Zažeňte samotu .....	173

16	Už se nepodřizujte stroji, používejte vlastní ruce. . . . .	179
17	Chvála melancholie . . . . .	189
18	Přestaňte bědovat, radujte se . . . . .	201
19	Žijte bez hypotéky, buďte šťastný poutník . . . . .	207
20	Antinukleární rodina . . . . .	219
21	Odzbrojte bolest . . . . .	227
22	Přestaňte si dělat starosti o důchod a raději žijte . . . . .	235
23	Zdržte se hrubosti a vydejte se do nové éry zdvořilosti, uctivosti a laskavosti. . . . .	243
24	Domýšliví puritáni musí zhynout . . . . .	255
25	Žijte bez supermarketů . . . . .	263
26	Vláda ošklivých skončila, ať žije krása, kvalita, bratrství! . . . .	275
27	Svrhněte tyranské bohatství . . . . .	283
28	Zavrhněte plýtvání, vyznávejte šetrnost . . . . .	293
29	Přestaňte pracovat, začněte žít . . . . .	301
	Co si ještě přečíst . . . . .	313
	Citované české překlady . . . . .	325
	Zdroje zdarma . . . . .	327
	Poděkování . . . . .	333