

# OBSAH

Poděkování	9
Jak jezdit výtahem	12
Jak se cítit na hovno	21
Jak najít lásku	27
Jak být tlustý	39
Jak být hubený	49
Jak litovat sami sebe	62
Jak získat sebedůvěru	67
Jak selhat	77
Jak získat zaměstnání	79
Jak se přestat stydět	83
Jak spatřit Pravdu za „pravdou“	90
Jak skoncovat se životem	94
Jak se neuzdravit	109
Proč mít všechno nestačí	114
Jak překonat svou závislost na minulosti	116
Jak se stát dobrým pacientem psychiatrie	127
Jak získat nepříjemné pocity (a proč je dobré je mít)	130

Jak dopít poslední drink	135
Jak se pevně držet svého snu, anebo možná taky ne	141
Jak poznat lásku díky tomu, že víte, co láskou není	153
Jak žít nešťastně až do smrti	161
Jak se méně litovat	165
Jak se přestat bát svého hněvu	171
Jak být nemocný	176
Jak prožít ztrátu milovaného člověka	190
Jak nechat své dítě zemřít	197
Jak můžete vy sami změnit svět	207
Proč na to	213