

CD1 - 7 h 9 min

Pár slov od autora v době pandemie (stopa 1)

Předehra (stopa 2–4)

PRAVIDLO I – Neznevažujte bez rozmyslu společenské instituce ani tvůrčí činy (stopa 5–16)

PRAVIDLO II – Představte si, kým byste mohli být, a pak za tím soustředěně jděte (stopa 17–24)

PRAVIDLO III – Neskrývejte nechtěné věci v mlze (stopa 25–29)

PRAVIDLO IV – Všimněte si, že tam, kde se ztratila zodpovědnost, čekají příležitosti (stopa 30–36)

PRAVIDLO V – Nedělejte, co nenávidíte (stopa 37–40)

PRAVIDLO VI – Odložte ideologii (stopa 41–46)

CD2 - 7 h 22 min

PRAVIDLO VII – Pracujte ze všech sil aspoň na jedné věci, a uvidíte, co se stane (stopa 47–50)

PRAVIDLO VIII – Pokuste se co nejvíc zkrášlit jednu místnost ve svém domě (stopa 51–56)

PRAVIDLO IX – Pokud vás dosud znepokojují dávné vzpomínky, pečlivě a úplně si je zapište (stopa 57–64)

PRAVIDLO X – Plánujte a svědomitě pracujte na tom, abyste ve vztahu udrželi romantiku (stopa 65–71)

PRAVIDLO XI – Braňte se zatrpklosti, falši a aroganci (stopa 72–84)

PRAVIDLO XII – Bud' te vděční i přes své utrpení (stopa 85–88)

Celkový čas 14 h 31 min