

Obsah

Úvod	9
Kdo byli stoikové?	19

1. část ZÁKLADY

Jak... být smrtelný	28
Jak... řešit důležité věci	47
Jak... se vyrovnat s pohromou	72
Jak... být v pohodě	94
Jak... být dobrý	105
Jak... být bez starostí	117

2. část ŽIVOT A JEHO ABSURDITY

Jak... být klidný	145
Jak... být umírněný	164
Jak... se projevovat na sociálních sítích	179
Jak... být spokojený s tím, co mám	190
Jak... překonat strach z promeškání a sklon ke srovnávání	204
Jak... překonat úzkost	213

3. část ROZHODUJÍCÍ CHVÍLE

Jak... truchlit	232
Jak... zemřít	245

Doslov	250
Poděkování	253
Zdroje	254
O autorce	255