

# **SPIIS TREŚCI**

Żyjąc życiem, które naprawdę się liczy . . . . .	7
Manifest śledzenia życia na bieżąco . . . . .	17

## **CZĘŚĆ PIERWSZA:**

### **TWORZENIE TRWAŁYCH WIĘZI**

Wypełnij pustą przestrzeń . . . . .	21
Oddaj kontrolę . . . . .	49
Zbuduj fundament . . . . .	77

## **CZĘŚĆ DRUGA:**

### **ŻYCIE DNIEM DZISIEJSZYM**

Pozbądź się presji . . . . .	107
Dostrzeż, co jest dobre . . . . .	137
Dawaj to, co się liczy . . . . .	167

## **CZĘŚĆ TRZECIA**

### **CHRONIENIE TEGO, CO SIĘ LICZY**

Wyznacz granice . . . . .	197
Pozostaw dziedzictwo . . . . .	227
Odmień czyjąś historię . . . . .	257
Podsumowanie . . . . .	287
Podziękowania . . . . .	295