

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	5
GŁÓWNE ZAŁOŻENIE	
Szczęście jest stanem naturalnym	7
ZADANIE PIERWSZE	
Zaakceptować siebie	19
ZADANIE DRUGIE	
Musimy brać pełną odpowiedzialność za swoje życie ...	41
ZADANIE TRZECIE	
Musimy starać się zaspokajać nasze potrzeby odpoczynku, gimnastyki i pokarmu	59
ZADANIE CZWARTE	
Musimy uczynić nasze życie aktem miłości	79
ZADANIE PIĄTE	
Musimy przekraczać nasze „strefy bezpieczeństwa” ...	109
ZADANIE SZÓSTE	
Musimy nauczyć się być „poszukiwaczami dobra”	123
ZADANIE SIÓDME	
Musimy dążyć do rozwoju, a nie do doskonałości	135
ZADANIE ÓSME	
Musimy opanować sztukę porozumiewania się	149

ZADANIE DZIEWIĄTE

Musimy nauczyć się radości z dobrych chwil

w życiu 165

ZADANIE DZIESIĄTE

Musimy uczynić modlitwę częścią

naszej codzienności 179