

Spis treści

Od autora	IX
Wprowadzenie	XI
Jak korzystać z tej książki	XIX
CZĘŚĆ PIERWSZA	
Sposób myślenia	1
Co decyduje o przetrwaniu	3
Zaakceptuj zmianę	7
Pozbyć się traumy	9
Duch przygody	13
Jak przetrwać w dziczy	17
Podejmowanie ryzyka i powrót do podstaw	19
CZĘŚĆ DRUGA	
Podstawy	23
Powrót do podstaw	25
Planowanie	27
Sposób działania ludzi: hierarchia potrzeb Masłowa	29
Schronienie	33

Ciepło	41
Żywność	45
Woda	49
Orientacja w terenie	51
Jak wiązać węzły	55
Wysyłanie sygnału SOS	65
Pierwsza pomoc	71
Sen	85
Higiena osobista	87
Oddychanie	91
Planowanie i przygotowanie	93

CZĘŚĆ TRZECIA

Klimat i otoczenie	101
Ekstremalne zimno	103
Ekstremalne gorąco	121
Dżungla	127
Kłęski żywiołowe	135

CZĘŚĆ CZWARTA

Kryzysy osobiste	151
Żaloba	153
Uzależnienia	157
Utrata pracy	163

CZĘŚĆ PIĄTA

Agresja	167
Ataki fizyczne	169
Atak terrorystyczny	187
Porwanie	189
Ataki dzikich zwierząt	199
Ataki psów	217

CZĘŚĆ SZÓSTA

Rozkład społeczeństwa	221
Rozpad społeczny	223
Atak chemiczny lub biologiczny	231
Wojna postnuklearna	235
Epilog	243
Indeks	245