

SUMÁRIO

Introdução 7

1. Como despertar 15

2. Como ver o que está por trás das coisas 24

3. Como não viver no passado 33

4. Por que devemos cultivar a insatisfação 44

5. Sobre não pensar demais 50

6. Quando não dizer nada 59

7. Como lidar com o desespero 68

8. Como pensar na morte 78

Conclusão: Escolhendo escolher 87

Dever de casa 93

Agradecimentos 101

Sobre o autor 102