

# TURINYS

Antrasis pasimatymas.....	4
---------------------------	---

## NAUJŲ LAIKŲ ŽVĒRYS

Sveiki ir atia.....	6
Nerimas, vardu <i>Aš gyvenu gerai</i> .....	10
Nežinomybės kambarys .....	16
Siela prie sielos, pėda prie pėdos .....	18
Tobulumo scenarijus .....	23
Mano ribotos mintys.....	26
Gyvenimo balnas.....	31
Pasaulis yra toks, koks yra .....	33

## (NE)SĖKMIŲ ŽVĒRYS

Kaip aš galynėjasi su baimėmis .....	35
Žmonės visada vertins žmones.....	42
Kaip apgauti smegenis .....	46
Kodėl protingi abejoja .....	53
Visatos balsas ir spermatozoidai .....	55
Nuostabus protas ir absurdo našta.....	59
Ne ta koja.....	63
Žaidimo taisyklės .....	67
Blogi įpročiai miršta paskutiniai .....	71

## O TEMPORA, O MORES!

Kodėl vaikus reikia auklėti .....	80
Mes ir jie. Kodėl tėvai ir paaugliai vieni kitų nesupranta .....	87
Tikri mokytojai ir apsimetėliai.....	95
Už ką norėtum padėkoti šiandienai?.....	101
Atleidimo galia .....	104
Kodėl pozityvus mąstymas neveikia .....	113

Musmirės ir trumai, jautruoliai ir empatai.....	122
Kita sentimentalumo pusė .....	128
Aš – medžiotoja. O kas tu? .....	133
Talentingoji (ne)meilė.....	138
Moralės moralas.....	141
Nušvitimai.....	143
Pabudimas 1.....	145
Pabudimas 2.....	147
Pabudimas 3.....	148

### **BENDRAVIMO ŽVĖRYS**

✓ Ir cigaras kartais būna tik cigaras.....	152
Skirtingai svarbūs ir vienodi.....	156
Kita laimės pusė.....	159
Velniop tą sušiktą rimumą! .....	163
Šaltieji.....	165
Baltasis melas.....	167
Kurią eilę renkiesi? .....	174
Plepalų maišai .....	178
Paskambink man, prašau, paskambink.....	180
Draugų kofeinas .....	181
Drugelio efektas .....	184

### **PATS BAISIAUSIAS ŽVĖRIS**

Paskutinė stiklinė vandens.....	193
Tikroji demokratija.....	197
Mirties baimė .....	200
Esminis instinktas .....	202
Kaip nugalėti mirties baimę .....	204
Kaip elgtis akistatoje su mirtimi .....	206
Atsisveikinimo laiškas.....	208
Kaip bendrauti su gedinčiu.....	210
Asmeninių laidotuvių scenarijus.....	214
Niekas nenori mirti.....	218

### **SAVIŽVALGOS ŽVĖRYS**

Kitas kartas .....	227
Šunys ir liūtai .....	231
Meistrų pažadai. Kodėl jie neveikia?.....	234
Minčių brukalai.....	237
Kas geriau – dešinė ar kairė? .....	240



Karščio meditacija .....	245
Paliesk ir eik .....	247
Atsakymas ir atsakas .....	252
<b>AMŽIAUS ŽVĒRYS</b>	
Dieviškoji komedija .....	256
Man dzin.....	258
<i>Hasta la vista, baby</i> .....	263
Amžiaus šokas .....	267
<b>KŪNO ŽVĒRYS</b>	
Mitai ir sveikas protas.....	269
Kaip mesti svorį ir neprarasti proto masės .....	272
Bado žaidynės 1 .....	276
Bado žaidynės 2.....	278
Kūnas nemeluoja: emocijos ir organai.....	284
Demonai ir draugai .....	291
<b>GAMTOS ŽVĒRYS</b>	
Aš, tu ir kiti medžiai .....	298
Miško maudynės .....	303
Gėlės ir piktžolės.....	305
Tiesiog oras .....	308
Visada į blogesnę pusę .....	310
Pasroviui ir prieš bangas, <i>f**k on</i> arba <i>f**k off</i> .....	312
<b>ŠVENČIŲ ŽVĒRYS</b>	
Belaukiant Godo .....	323
Išbandymas giminėmis.....	325
Švenčių bekonas.....	328
Kiekvienam savo Kalėdos.....	330
365 naujos dienos. 365 naujos galimybės .....	332
<b>RAŠYMO IR SKAITYMO ŽVĒRYS</b>	
Rašymo religija.....	334
Šūdas, šūdas, šūdas .....	336
Lėtasis būdas .....	340
Rašymo terapija .....	345
Kokia gyvenimo prasmė?.....	348
Vietoj epilogo .....	356
<b>BIBLIOŽVĒRYS</b> .....	358