

ОГЛАВЛЕНИЕ



| | |
|--|----|
| Предисловие к новому изданию | 4 |
| О чем я мечтаю в свои 100 лет | 7 |
| I. Как справиться с чем угодно | |
| Бесконечные желания отдаляют вас от счастья | 14 |
| Здоровье — это не отсутствие беспокойства, а осознание того, что вы здоровы | 24 |
| II. Жить долго | |
| Старость — это не дряхлость, а зрелость | 34 |
| Не надо сражаться с возрастом. Смиритесь с ним и живите на полную | 44 |
| Встречи, подаренные судьбой | 53 |
| III. Жизнь в окружении людей | |
| Только потому, что люди слабы, они могут существовать вместе | 61 |
| Жесткие социальные круги не способствуют развитию человека и общества | 69 |
| Семью следует создавать кропотливым трудом, а не воспринимать как данность | 78 |

IV. Жить активно

| | |
|--|------------|
| Человек может изменить свою жизнь в любом возрасте | 88 |
| Не бойтесь потерь. Радость рождается тогда, когда вы что-то отдаете | 95 |
| Волонтерство не от чистой души не годится | 101 |
| Я верю, что чем больше дряхлеет тело, тем сильнее становится дух | 109 |

V. От лечения к профилактике

| | |
|---|------------|
| Учитесь на ошибках. Это залог вашего роста | 116 |
| Врач должен уметь слушать, пациент должен уметь говорить | 123 |
| Не упустите хорошего терапевта | 130 |
| Музыка обладает лечебным эффектом | 138 |

VI. Смерть — это не конец

| | |
|--|------------|
| Слова благодарности поддерживают жизнь | 148 |
| Как объяснить ребенку, что такое смерть | 157 |
| Почему людей нельзя убивать? Вы должны вместе подумать над этим вопросом, а не отвечать на него | 165 |
| Человеку нужно обещать достойный уход из жизни | 172 |
| Тем, кто смотрит в глаза смерти, посвящается | 203 |