

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как 40 центов изменили мою жизнь, или Почему я должен был написать эту книгу	9
Почему мы все ни хрена не должны, и как вы победите своего злейшего врага	28
ЗДОРОВЬЕ	43
Я должен больше заниматься спортом!	45
Я должен пить меньше алкоголя	62
Должно же у меня что-то быть	77
Сон	88
ПИТАНИЕ	99
Я обязан лучше питаться	102
Я должен похудеть	115
Еда должна приносить больше пользы	124
Веганская еда — я должен это попробовать	131
УСПЕХ	143
Я должен ставить цели? Черта с два!	145
Я должен сделать это сегодня	154

Я должен получить работу	164
Нужно это купить	178
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ	190
Я должен сделать уборку	192
Надо чем-нибудь заняться в выходные	207
Нужно выйти на улицу, пока солнечно	221
Я должен прочитать условия эксплуатации	233
ОБЩЕСТВО	243
Я должен вести себя политкорректно	246
Я должен быть там	257
Я должен вести себя экологически осознанно	265
У меня должно быть свое мнение	275
СМЫСЛ ЖИЗНИ	287
Я должен больше заниматься сексом	289
Я должен создать семью	297
Я должен был уже это сделать	307
Я должен стать счастливым	319
Благодарности	329
Список источников	330