

Voorwoord
Daan Roovers
7

Inleiding
9

I
Vroeger uit bed
13

II
Stoppen met roken
19

III
Fear of missing out (F.O.M.O.)
27

IV
Het geheim van af vallen
33

V
Relatieproblematiek, pauzes en open relaties
39

VI
Nooit meer brak
43

VII
Hoe vind je de ware?
49

VIII
Meer sporten
53

IX
Stoppen met uitstelgedrag (vandaag nog)
59

X
Nog één sigaret...
65

XI
Boze mensen tevredenstellen
71

XII
Vrijgezel of een relatie
77

XIII
Oneindig veel doen in een eindig leven
85