

Voorwoord	7
I Levenskunst	13
II Hoofdpijnen van de levenskunst van Montaigne	25
III Leef goed	45
Zie de dood onder ogen	45
Ontwikkel je deugden	49
Leef beheerst en met mate	55
IV Ervaar jezelf in je omgeving	63
Leer van je ervaringen	64
Besef je veranderlijkheid en je innerlijke Tegenstellingen	68
Ga in gesprek	72
V Denk en overdenk	79
Praktiseer een bescheiden denken	79
Leer denken	86
Wees gezond sceptisch	88
VI Neem de ruimte	97
Creëer ruimte voor jezelf	97
Stuur jezelf	100
Werk is niet alles	103
VII Levenskunst in onze maatschappij	111
Literatuur	119
Noten	121