

# สารบัญ

บันทึกถึงผู้อ่าน	เสาสลักห้าประการของอติโก	22
บทที่ 1	อติโกคืออะไร	25
บทที่ 2	เหตุผลของคนตื่นเช้า	49
บทที่ 3	โคดาวารี	69
	และประโยชน์ของการคิดเล็ก	
บทที่ 4	ความงามในแบบอติโก	99
บทที่ 5	สิ่งไหนและสร้างสรรค์	119

บทที่ 6 อคติไถและความยั่งยืน	149
บทที่ 7 ค้นหาจุดหมายของชีวิต	173
บทที่ 8 ถ้าคุณไม่ตาย คุณก็แกร่งขึ้น	201
บทที่ 9 อคติไถและความสุข	223
บทที่ 10 ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็น	243
บทสรุป ค้นพบอคติไถของคุณเอง	257