

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
1. Πώς να κάνετε την ενσυνειδητότητα συνήθεια	4
2. Πώς να ξανακερδίσετε την αυτοπεποίθησή σας	6
3. Πώς να περιβάλλετε τον εαυτό σας με αυτοπεποίθηση	8
4. Πώς να αναπτύξετε την ικανότητά σας να «διαβάζετε» τους άλλους	10
5. Πώς να διατηρείτε τον έλεγχο όταν βρίσκεστε υπό πίεση	12
6. Πώς να χρησιμοποιείτε την αναπνοή σας	14
7. Πώς να διαχειρίζεστε τους περισπασμούς	16
8. Πώς να αποκτήσετε πνευματική επίγνωση	18
9. Πώς να αφουγκράζεστε και όχι απλώς να ακούτε	20
10. Πώς να αποκτήσετε «νου αρχάριου»	22
11. Πώς να επιβραδύνετε τους ρυθμούς	24
12. Πώς να αποκτήσετε αίσθηση προοπτικής	26
13. Πώς να βρίσκετε τρόπους να συγχωρείτε	28
14. Πώς να φάτε μεγάλες μπουκιές ενσυνειδητότητας	30
15. Πώς να αναγνωρίζετε και να έχετε επίγνωση	32
16. Πώς να χρησιμοποιείτε τον χρόνο με τον καλύτερο τρόπο	34
17. Πώς να κοιμάστε	36
18. Πώς να είστε γενναιόδωροι	38
19. Πώς να συγκεντρώνετε σε πολλές δουλειές ταυτόχρονα	40
20. Πώς να συντονίζετε με τη διαίσθησή σας	42
21. Πώς να είστε κατηγορηματικοί και να λέτε «όχι»	44
22. Πώς να δέχεστε τα πράγματα όπως είναι	46
23. Πώς να ξεπερνάτε τις λιγούρες	48
24. Πώς να λύνετε προβλήματα με τη δημιουργική σκέψη	50
25. Πώς να διώχνετε την ανησυχία και το άγχος	52

26. Πώς να πιάνετε κουβέντα	54
27. Πώς να παίρνετε ισορροπημένες αποφάσεις	56
28. Πώς να αφήνετε πίσω σας τη ζήλια	58
29. Πώς να περνάτε χρόνο με θετικούς ανθρώπους	60
30. Πώς να συγκρατήσετε την υπερφαγία	62
31. Πώς να μην είστε επικριτικοί	64
32. Πώς να επιλέξετε μια εργασία που να σας ταιριάζει	66
33. Πώς να χτίσετε το θάρρος σας	68
34. Πώς να αποκτήσετε πειθώ	70
35. Πώς να αντιμετωπίσετε ψύχραιμα το ότι μένετε μακριά από τη δουλειά σας	72
36. Πώς να ελέγχετε τον θυμό σας	74
37. Πώς να αντιμετωπίζετε την αγένεια	76
38. Πώς να μαθαίνετε την προέλευση της τροφής σας	78
39. Πώς να κατανοήσετε ότι όλα τα πράγματα έρχονται και φεύγουν	80
40. Πώς να σβήνετε τον διακόπτη του μυαλού σας	82
41. Πώς να οικοδομήσετε τη δύναμη της θέλησης	84
42. Πώς να εξασκηθείτε στη συμπόνοια	86
43. Πώς να είστε συνεπής με τις προθεσμίες	88
44. Πώς να έχετε υπομονή στην εξέλιξη των γεγονότων	90
45. Πώς να διαχειρίζεστε τους περισπασμούς	92
46. Πώς να νιώθετε ευγνωμοσύνη	94
47. Πώς να κάνετε κομπλιμέντα	96
48. Πώς να μαγειρεύετε και να σχετίζεστε με το φαγητό	98
49. Πώς να καταπολεμήσετε την ανία	100
50. Πώς να διαχειρίζεστε τις στιγμές μοναξιάς	102
51. Πώς να κάνετε αυθόρμητες πράξεις καλοσύνης	104
52. Πώς να συγκεντρώνεστε και να προσηλώνετε την προσοχή σας	106
53. Πώς να διαχειρίζεστε την αλλαγή	108
54. Πώς να καταλαβαίνετε πότε πρέπει να αρχίσετε από την αρχή	110
Συμπέρασμα	112
Μερικά ακόμα αποφθέγματα και ρητά	114