

Περιεχόμενα

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση	13
Πρόλογος	15
Εισαγωγή	19

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Έβαθα ένα στοίχημα: «Θα σταματήσω να γκρινιάζω»

Κεφάλαιο 1ο Πώς άρχισαν όλα	27
Εγώ, η γκρινιέρα	27
Εγώ και οι γκρινιάρηδες	31
Η αφορμή	32
Γκάντι, σ' ευχαριστώ	34

Κεφάλαιο 2ο Η κρυφή πλευρά της γκρίνιας μας	35
Η αναζήτηση της ευτυχίας	35
Αν διαλέξουμε την ευτυχία, μήπως φοβόμαστε ότι θα είμαστε «διαφορετικοί» από τους άλλους;	37
Κι αν αρχίζαμε να ζητάμε ξεκάθαρα βοήθεια;	43
Ας ξεμπερδεύουμε με τους αυτοματισμούς μας	44
Γκρινιάζουμε για να γελάσουμε	49
Γκρινιάζουμε και παραιτούμαστε	49
Γκρινιάζουμε για να λάμψουμε	50
Γκρινιάζουμε για να γίνουν πολλοί αυτοί που συμφωνούν με την άποψή μας	55
Γκρινιάζουμε για να διαμαρτυρηθούμε	56
Τι είδους γκρινιάρης/γκρινιέρα είμαι; Ασκήσεις	61

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Τι έμαθα στην πορεία

Κεφάλαιο 3ο Επιλέγω την ευτυχία	101
Δεν χρειάζεται να κερδίσουμε το λαχείο για να σταματήσουμε να γκρινιάζουμε	101
Είναι δυνατόν να μάθουμε να είμαστε ευτυχισμένοι	103

Το στοίχημα «Σταματώ να γκρινιάζω», ένα εργαλείο για νέο προγραμματισμό	105
Μαθαίνουμε να ζούμε στο παρόν	107
Μαθαίνουμε να διώχνουμε τις αρνητικές μας σκέψεις	109
Εγκαταλείπουμε την επιθυμία μας να ελέγχουμε τα πάντα	113
Δεχόμαστε ότι δεν ξέρουμε πάντα τι είναι καλό για μας	115
Όταν οι άλλοι μάς εκνευρίζουν	115
Κεφάλαιο 4ο <i>Επικοινωνώ με διαφορετικό τρόπο</i>	125
Η γκρίνια δημιουργεί χάσμα με τους άλλους	125
Η γκρίνια απαιτεί λιγότερη ενέργεια από τη θετική σκέψη	126
Είναι σημαντικό να μη δραματοποιούμε	129
Μαθαίνουμε να βρίσκουμε τα κατάλληλα λόγια	133
Μαθαίνουμε να διαλύουμε τις παρανοήσεις που δηλητηριάζουν τη ζωή μας	135
Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τις ανάγκες και και τις απογοητεύσεις μας με διαφορετικό τρόπο	136
Αντικαθιστούμε τις γκρίνιες μας με απολαύσεις	143
Κεφάλαιο 5ο <i>Παίρνω τη ζωή μου στα χέρια μου</i>	152
Δεν αναβάλλουμε κάτι για αύριο	152
Δεν υπάρχει ευτυχισμένο θύμα	154
Ελευθερώνουμε τους ενόχους!	158
Προσοχή στην πίεση που ανεβαίνει... όπως μέσα σε μια χύτρα ταχύτητας	160
Ξέρουμε να προβλέπουμε	164
Δεχόμαστε ότι έχουμε ατέλειες	167
Βάζουμε την ευχαρίστηση στο κέντρο της ζωής μας	167
Παράδειγμα ευχαρίστησης	169
Σταματάμε να γκρινιάζουμε, ή δίνουμε στους άλλους, δίνουμε στον εαυτό μας και ξαναπαίρνουμε	172
Ασκήσεις	181

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

21 μέρες για να περάσουμε από την γκρίνια στην απόλαυση

Κεφάλαιο 6ο *Το στοίχημα να σταματήσουμε*

να γκρινιάζουμε πώς το βάζουμε;	223
Η βασική αρχή	224
Γιατί 21 μέρες για να κόψουμε μια συνήθεια;	225
Μαθαίνουμε να ζούμε χωρίς να γκρινιάζουμε	228
Γιατί να φοράμε ένα βραχιόλι;	230
Πώς θα καταλάβω ότι αρχίζω την γκρίνια;	232
Οι πρώτες μέρες του στοιχήματος	236
Οι τέσσερις φάσεις του στοιχήματος	239
Ένα στοίχημα για να περάσουμε από την γκρίνια στην απόλαυση	241

Κεφάλαιο 7ο *Ερωτήσεις - Απαντήσεις* 247

Πόσο καιρό θα χρειαστώ για να κερδίσω αυτό το στοίχημα;	247
Γκρινιάζουμε όταν διαπαιδαγωγούμε τα παιδιά μας;	249
Και τα κουτσομπολιά;	252
Θα προκαλέσει η διακοπή της γκρίνιας μια θετική αλλαγή σε κάτι;	255
Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσει κάποιος να γκρινιάζει;	259
Απαγορεύεται να γκρινιάξουμε για την υπόλοιπη ζωή μας;	261
Ασκήσεις	267

Συμπέρασμα

Μετά 21 μέρες...	315
Αλλάζουμε τη ζωή μας	316

Η μη βίαση επικοινωνία 321

Βιβλιογραφία 327