

Περιεχόμενα

Ευχαριστούμε...	7
Γιατί ένα τέτοιο βιβλίο;	10

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1η μέρα Κατανώ το στρες	17
2η μέρα Έχω στρες; Καταγραφή της κατάστασης	31
3η μέρα Ξαναβρίσκω την πνοή μου μέσα από την αναπνοή	41
4η μέρα Μαθαίνω να χαλαρώνω με την τεχνική της μυϊκής χαλάρωσης	46
5η μέρα Σκέφτομαι, άρα υπάρχω: Οι σκέψεις μου είναι σαν μια πόρτα απ' όπου μπαίνει το στρες	53
6η μέρα Χρησιμοποιώ τα συναισθήματά μου	65
7η μέρα Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τις δυσκολίες	77
Παιχνίδι γνώσεων στο τέλος της πρώτης εβδομάδας	90

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

8η μέρα Δοκιμάζω να «αφήσω στην άκρη»	95
9η μέρα Μαθαίνω να διαχειρίζομαι την αβεβαιότητα χωρίς να στρεσάρομαι	105
10η μέρα Πάω μπρος-γυρίσω πίσω: Είναι φυσιολογικό;	116
11η μέρα Διεκδικώ	126
12η μέρα Διαχειρίζομαι τον χρόνο μου	142
13η μέρα Διαλογίζομαι με ενσυνειδητότητα	158
14η μέρα Έχω τη δύναμη να αλλιάξω	167
Παιχνίδι γνώσεων στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας	176

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

15η μέρα	Απολαμβάνω τα καλά της θετικής ψυχολογίας	181
16η μέρα	Φροντίζω τη διατροφή μου	192
17η μέρα	Ασκούμαι	205
18η μέρα	Κατανοώ τα φάρμακα	224
19η μέρα	Δέχομαι να μην είμαι τελείως τέλειος	238
20ή μέρα	Με αγαπώ, άρα υπάρχω	251
21η μέρα	Απολογισμός του προγράμματος	264
Τελευταίο παιχνίδι γνώσεων!	270

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΜΟΥ

1η εβδομάδα	273
2η εβδομάδα	274
3η εβδομάδα	275
Απολογισμός	276
Αναλυτικός πίνακας περιεχομένων	277