

# Περιεχόμενα

Ευχαριστίες .....	6
Πρόλογος .....	9
Εισαγωγή .....	11

## ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

<b>Συνειδητοποιήστε το πρόβλημά σας</b> .....	19
<b>1η μέρα</b> Αναγνωρίστε ότι ζηλεύετε πολύ .....	20
<b>2η μέρα</b> Εντοπίστε τι σας κάνει να ζηλεύετε .....	36
<b>3η μέρα</b> Αποδεχτείτε τα συναισθήματά σας .....	45
<b>4η μέρα</b> Παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργείτε ..	56
<b>5η μέρα</b> Καταλάβετε τι κρύβει η ζήλια σας .....	69
<b>6η μέρα</b> Συνειδητοποιήστε τι βιώνει ο άλλος .....	84
<b>7η μέρα</b> Δώστε στον εαυτό σας τα μέσα για να αηλλάξει ...	95
<b>Απολογισμός της πρώτης εβδομάδας</b> .....	105

## ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

<b>Αποδεχτείτε τον εαυτό σας και δεχτείτε τον άλλο</b> .....	109
<b>8η μέρα</b> Αποδεχτείτε αυτό που νιώθετε .....	110
<b>9η μέρα</b> Δεχτείτε να επικοινωνήσετε .....	125
<b>10η μέρα</b> Δεχτείτε να αηλλάξετε .....	136
<b>11η μέρα</b> Προσπαθήστε να σκεφτείτε διαφορετικά .....	145
<b>12η μέρα</b> Αποδεχτείτε την προσωπική ιστορία του καθενός ..	155
<b>13η μέρα</b> Δεχτείτε να μην ξέρετε τα πάντα .....	166
<b>14η μέρα</b> Δεχτείτε να μην περιμένετε τίποτα .....	178
<b>Απολογισμός της δεύτερης εβδομάδας</b> .....	186

## ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

<b>Αλλάξτε και απελευθερωθείτε</b> .....	193
<b>15η μέρα</b> Βάλτε στόχους .....	194
<b>16η μέρα</b> Ενδιαφερθείτε και πάλι για τον άλλο .....	202
<b>17η μέρα</b> Διαχειριστείτε τις επικίνδυνες καταστάσεις .....	214
<b>18η μέρα</b> Δημιουργήστε ένα νέο ζευγάρι .....	223
<b>19η μέρα</b> Μάθετε να εμπιστεύεστε .....	232
<b>20ή μέρα</b> Καλλιεργήστε τη σχέση σας με διαφορετικό τρόπο .....	239
<b>21η μέρα</b> Μάθετε να ζείτε χωρίς τη ζήλια .....	252
<b>Απολογισμός της τρίτης εβδομάδας</b> .....	260
<b>Συμπέρασμα</b> .....	263
<b>Παραρτήματα</b> .....	265
<b>Αναγνώσματα</b> .....	275