

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	17
1. Τοιμήστε να είστε χαρούμενοι	23
2. Μειώστε τη διάθεσή σας να ελέγχετε τα πάντα	27
3. Εξαλείψτε το σύνδρομο του «κυνηγημένου ποντικιού»	33
4. Μη δραματοποιείτε τις προθεσμίες	37
5. Ορίστε καθημερινά στη δουλειά σας ένα χρονικό διάστημα «χωρίς τηλεφωνικές συνδιαλέξεις»	40
6. Πάψτε να καυχιέστε για το πόσο πολυάσχολοι είστε	45
7. Επωφεληθείτε όσο περισσότερο μπορείτε από τα βαρετά συμβούλια	49
8. Σταματήστε να προεξοφλείτε την κούραση	52
9. Πάψτε να βασανίζετε με τη γραφειοκρατία	56
10. Να θυμάστε ότι «το να είστε νεκροί κάνει κακό στη δουλειά»	61
11. Αξιοποιήστε όσο καλύτερα μπορείτε τα επαγγελματικά ταξίδια	65
12. Αντί να καταριέστε το σκοτάδι, ανάψτε καλύτερα ένα κεριό	70
13. Γίνετε κι εσείς μέλη της λέσχης ΕΕΣ	74

14.	Μη βασανίζεστε εξαιτίας ενός απαιτητικού αφεντικού	77
15.	Μην ξεχνάτε να εκφράζετε την ευγνωμοσύνη σας	82
16.	Μην αφήνετε τους άλλους να περιμένουν	86
17.	Δημιουργήστε μια «γέφυρα» μεταξύ της πνευματικότητας και της εργασίας σας	90
18.	Κάντε πιο χαρούμενο τον χώρο εργασίας σας	94
19.	Μην αμελείτε τα διαλείμματα στη δουλειά σας	98
20.	Μην παίρνετε προσωπικά τον κανόνα του 20/80	101
21.	Κάντε μια λίστα των προτεραιοτήτων σας	106
22.	Χρησιμοποιήστε την προσεκτική ακρόαση ως εργαλείο για να μειώσετε το άγχος σας	110
23.	Φερθείτε φιλικά στην τηλεφωνήτρια	113
24.	Θυμηθείτε το ρητό: «Με το μέλι πιάνεις πιο πολλές μύγες»	118
25.	Αποφεύγετε να λήτε τη φράση: «Πρέπει να πάω στη δουλειά»	122
26.	Συνειδητοποιήστε τα πιθανά αγχογόνα αποτελέσματα των υποσχέσεών σας	125
27.	Εξετάστε προσεκτικά τις τελετουργίες και τις συνήθειές σας (και σκεφτείτε το ενδεχόμενο να αλληλάξετε μερικές από αυτές)	130
28.	Παραμείνετε εστιασμένοι στο παρόν	135
29.	Προσέξτε το τι εύχεστε (γιατί μπορεί να το αποκτήσετε)	139
30.	Μειώστε ταχύτητα μπροστά στα «σαμαράκια» της ημέρας σας	144

31.	Καθιερώστε μια αγαπημένη ανθρωπιστική δράση στην εταιρεία σας	148
32.	Ποτέ μη μιλάτε άσχημα πίσω από την πλάτη των άλλων	152
33.	Αποδεχτείτε το γεγονός ότι μία στις τόσες θα έχετε μια πραγματικά άσχημη μέρα	157
34.	Προσπαθήστε να αναγνωρίζετε τα διαφορετικά μοτίβα συμπεριφοράς	163
35.	Χαμηλώστε τον πήχη των προσδοκιών σας	167
36.	Επαινέστε τον εαυτό σας	171
37.	Μην είστε απορροφημένοι στον εαυτό σας	174
38.	Προσοχή στις «χρυσές χειροπέδες»	177
39.	Εξοικονομήστε χρόνο χρησιμοποιώντας e-mail	183
40.	Σταματήστε να εύχεστε να βρισκόσασταν κάπου αλλού	187
41.	Θέστε στον εαυτό σας το ερώτημα: «Εκμεταλλεύομαι όσο το δυνατόν καλύτερα την παρούσα στιγμή;»	191
42.	Μειώστε την ταχύτητά σας	194
43.	Συνειδητοποιήστε τη σοφία που διαθέτετε	197
44.	Κατανοήστε τη δύναμη της συμπάθειας	202
45.	Φροντίστε να ανακάμπτετε γρήγορα από τα λάθη σας	207
46.	Ενθαρρύνετε οτιδήποτε βοηθάει να μειωθεί το άγχος στον εργασιακό χώρο	210
47.	Ξεπεράστε τον φόβο σας της ομιλίας μπροστά σε κοινό	214

48.	Αποφύγετε σχόλια που μπορεί να οδηγήσουν σε κουτσομπολιά ή σε ανεπιθύμητες φηλιαρίες	217
49.	Δείτε πέρα από τους εργασιακούς ρόλους	221
50.	Αποφύγετε την τάση να κοστολογείτε κάποια προσωπικά πράγματα	226
51.	Όταν ζητάτε μια συμβουλή, φροντίστε να τη λαμβάνετε σοβαρά υπόψη σας	231
52.	Εκμεταλλευτείτε τον χρόνο που αφιερώνετε καθημερινά για να πηγαиноέρχεστε στη δουλειά σας	234
53.	Μην επιμένετε σε μάχες που δεν μπορείτε να κερδίσετε	237
54.	Δείτε το άγχος και την απογοήτευση ως παράγοντες ανασταλτικούς για την επιτυχία σας	242
55.	Αποδεχτείτε το γεγονός ότι σχεδόν πάντα θα υπάρχει κάποιος που θα είναι θυμωμένος μαζί σας	245
56.	Μην επιτρέπετε στις σκέψεις σας να σας αγχώσουν	250
57.	Δείξτε ανοχή στην ανικανότητα	254
58.	Μη σπεύδετε να σχολιάσετε τα πάντα	260
56.	Μη δίνετε σημασία στις θεωρίες για τους διαφορετικούς τύπους προσωπικότητας	265
60.	Μην επιτρέπετε στο προβλέψιμο να σας αγχώνει	270
61.	Μη χρονοτριβείτε	275
62.	Αντιπαρτεθείτε με ευγένεια	279
63.	Μην ξεχνάτε τα τρία βασικά μαθήματα	283
64.	Ξεπεράστε τη διάθεσή σας για γκρίνια	287

65.	Βγάλητε από τη μέση τα δυσάρεστα και ενοχλητικά θέματα	290
66.	Μη ζείτε σε ένα φανταστικό μέλλον	293
67.	Κάντε κάποιον ήλιο να αισθανθεί ωραία	298
68.	Ανταγωνιστείτε από τα βάθη της καρδιάς σας	300
69.	Όταν δεν ξέρετε τι να κάνετε, κάντε πίσω	306
70.	Παραδεχτείτε ότι είναι επιλογή σας	309
71.	Προτού αντιδράσετε αμυντικά, προσέξτε τι είναι αυτό που σας λένε	313
72.	Ολοκληρώστε όσο περισσότερα θέματα μπορείτε	316
73.	Περάστε δέκα λεπτά της ημέρας χωρίς να κάνετε τίποτε απολύτως	319
74.	Επιτρέψτε στους ήλιους να σας βοηθούν	322
75.	Κάντε πιο ισχυρή την παρουσία σας	327
76.	Μάθετε να ήλετε «όχι» χωρίς ενοχές	331
77.	Κάντε τις επόμενες διακοπές σας στο σπίτι	334
78.	Μην αφήνετε τα αρνητικά άτομα στη δουλειά να σας χαλάνε τη διάθεση	338
79.	Αποκομίστε ό,τι καλύτερο μπορείτε από μια «μη δημιουργική δουλειά»	341
80.	Μην απομακρύνεστε από το κέντρο του εαυτού σας	345
81.	Συγχωρήστε τον εαυτό σας, είστε απλώς άνθρωπος	349
82.	Βάλητε το μυαλό σας σε ουδέτερη κατάσταση	354

83.	Αναγνωρίστε πόσο συχνά τα πράγματα κυλάνε μια χαρά	358
84.	Συμφιλιωθείτε με το χάος	362
85.	Αποφύγετε να «καείτε»	367
86.	Βιώστε μια μαγική μεταμόρφωση	373
87.	Αποφύγετε σκέψεις του τύπου: «Αν γινόταν αυτό, τότε...»	377
88.	Εξαλείψτε τον παράγοντα «ανησυχία»	381
89.	Ζητήστε αυτό που θέλετε, αλλά μην επιμένετε να το πάρετε	386
90.	Φροντίστε να θυμάστε ολόκληρη την ιστορία	391
91.	Χρησιμοποιήστε το μυστικό όπλο κατά του άγχους	396
92.	Μιλήστε στους άλλους με αγάπη και σεβασμό	400
93.	«Μην πάτε εκεί»	403
94.	Μην ξεχνάτε να αναγνωρίζετε την προσφορά των συναδέλφων σας	406
95.	Μην αφήνετε τις κριτικές να σας βασανίζουν	410
96.	Μειώστε το άγχος που προκαλείτε οι ίδιοι στον εαυτό σας	413
97.	Συνειδητοποιήστε τον ρόλο του παράγοντα «σκέψη»	417
98.	«Ξεφουσκώστε» λίγο το εγώ σας	421
99.	Θυμηθείτε, πάντα θα υπάρχουν μικροπράγματα	424
100.	Μη ζείτε για τον καιρό που θα πάρετε σύνταξη	427