

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	17
1. Μην βασανίζεστε για μικροπράγματα .....	23
2. Συμφιλιωθείτε με την έλλειψη τελειότητας .....	25
3. Απελευθερωθείτε από την ιδέα ότι οι ευγενικοί και ήρεμοι άνθρωποι δεν είναι επιτυχημένοι .....	27
4. Μην αγνοείτε το φαινόμενο της «χιονοστιβάδας» στη σκέψη σας .....	29
5. Αναπτύξτε τη συμπόνια σας .....	32
6. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι όταν φύγετε από τη ζωή, το «εσωτερικό σας καλάνθι» δεν θα είναι άδειο .....	34
7. Μην διακόπτετε τους άλλους όταν μιλούν και μη σπεύδετε να συμπληρώσετε τις φράσεις τους .....	36
8. Κάντε ένα καλό και μην το πείτε πουθενά .....	38
9. Αφήστε τους άλλους να πάρουν τη δόξα .....	40
10. Μάθετε να ζείτε το παρόν .....	43

11.	Φανταστείτε ότι όλοι, εκτός από εσάς, είναι φωτισμένοι .....	45
12.	Αφήστε τις περισσότερες φορές τους άλλους να έχουν «δίκιο» .....	47
13.	Γίνετε πιο υπομονετικοί .....	50
14.	Δημιουργήστε «περιόδους άσκησης της υπομονής» .....	53
15.	Δείξτε πρώτοι την αγάπη σας ή κάντε εσείς την πρώτη κίνηση .....	56
16.	Ρωτήστε τον εαυτό σας: «Θα έχει αυτό καμιά σημασία μετά από έναν χρόνο;» .....	59
17.	Αποδεχτείτε το γεγονός ότι η ζωή δεν είναι δίκαιη .....	61
18.	Επιτρέψτε στον εαυτό σας να βαριέται .....	64
19.	Μειώστε την αντοχή σας στο στρες .....	67
20.	Μια φορά την εβδομάδα γράψτε ένα γεμάτο ζεστασιά γράμμα .....	70
21.	Φανταστείτε την ίδια σας την κηδεία .....	73
22.	Επαναλάβετε στον εαυτό σας: «Η ζωή δεν είναι μια κατάσταση επείγοντος» .....	75
23.	Πειραματιστείτε με το πίσω μέρος του μυαλού σας .....	77
24.	Διαθέστε ένα λεπτό κάθε μέρα για να βρείτε κάποιον να ευχαριστήσετε .....	79
25.	Χαμογελάστε σε αγνώστους, κοιτάξτε τους στα μάτια και πείτε τους «γεια» .....	82

26.	Ξεκλήψτε κάθε μέρα λίγο χρόνο για να ψυχάσετε και να απομονωθείτε .....	84
27.	Φανταστείτε τους ανθρώπους της ζωής σας ως νήπια και ως υπερήλικες .....	86
28.	Ενδιαφερθείτε πρώτα απ' όλη να κατανοήσετε .....	88
29.	Γίνετε καλύτεροι ακροατές .....	91
30.	Επιλέξτε σοφά τις μάχες που δίνετε .....	93
31.	Παρακολουθήστε τις διαθέσεις σας και μην επιτρέπετε στις άσχημες να σας ξεγελούν .....	96
32.	Η ζωή είναι ένα διαγώνισμα, τίποτα παραπάνω .....	99
33.	Έπαινος και ψόγος είναι ο ίδιος λόγος .....	102
34.	Εξασκηθείτε σε τυχαίες πράξεις καλοσύνης .....	105
35.	Κοιτάξτε πέρα από τη συμπεριφορά των άλλων .....	108
36.	Δείτε την αθωότητα .....	110
37.	Αντί να έχετε δίκιο, επιλέξτε να έχετε καλοσύνη .....	113
38.	Πείτε (σήμερα) σε τρεις ανθρώπους πόσο πολύ τους αγαπάτε .....	116
39.	Εξασκηθείτε στην ταπεινοφροσύνη .....	118
40.	Όταν δεν ξέρετε τίνος σειρά είναι να βγάλει έξω τα σκουπίδια, βγάλτε τα έξω εσείς .....	121
41.	Αποφύγετε τη «στεγανοποίηση» .....	123
42.	Αφιερώστε ένα λεπτό κάθε μέρα για να σκεφτείτε κάποιον που αγαπάτε .....	126

43.	Γίνετε «ανθρωπολόγοι» .....	128
44.	Κατανοήστε τις διαφορετικές πραγματικότητες .....	131
45.	Αναπτύξτε τις προσωπικές σας τελετουργίες προσφοράς βοήθειας .....	133
46.	Κάθε μέρα πείτε σ' έναν τουλάχιστον άνθρωπο κάτι που σας αρέσει, θαυμάζετε ή εκτιμάτε σ' αυτόν .....	135
47.	Επιχειρηματολογήστε για τις περιορισμένες δυνατότητές σας και θα γίνουν πραγματικότητα .....	138
48.	Θυμηθείτε ότι τα πάντα έχουν φτιαχτεί από το χέρι του Θεού .....	141
49.	Αντισταθείτε στην επιθυμία σας για κριτική .....	143
50.	Γράψτε σ' ένα χαρτί τις πέντε πιο αμετάβλητες απόψεις σας και δείτε αν μπορείτε να φανείτε πιο διαλληλεκτικοί .....	145
51.	Συμφωνήστε, έτσι για πλάκα, σε μια κριτική εναντίον σας (και μετά δείτε την να εξαφανίζεται).....	147
52.	Ψάξτε για τον κόκκο αλήθειας που υπάρχει στις γνώμες των άλλων .....	150
53.	Δείτε το γυαλί σαν να έχει κιόλας σπάσει (και κάντε το ίδιο με τα πάντα) .....	152
54.	Κατανοήστε τη φράση: «Όπου κι αν πας, θα είσαι ο ίδιος» .....	154
55.	Προτού μιλήσετε, πάρτε μια βαθιά ανάσα .....	156
56.	Να είστε ευγνώμονες όταν νιώθετε καλά και ευγενικά υπομονητικοί όταν νιώθετε άσχημα .....	159

57.	Γίνετε λιγότερο επιθετικοί οδηγοί .....	162
58.	Χαλαρώστε .....	165
59.	Γίνετε ανάδοχοι ενός παιδιού μέσω μιας ανθρωπιστικής οργάνωσης .....	167
60.	Κάντε το μελόδραμά σας οπερέτα .....	169
61.	Διαβάστε άρθρα και βιβλία με απόψεις τελείως διαφορετικές από τις δικές σας και προσπαθήστε να μάθετε κάτι .....	171
62.	Κάντε μόνο ένα πράγμα τη φορά .....	174
63.	Μετρήστε μέχρι το δέκα .....	176
64.	Εξασκηθείτε στο να παραμένετε στο «μάτι του κυκλώνα» .....	178
65.	Να προσαρμόζετε εύκολα στις αλλαγές των σχεδίων σας .....	180
66.	Σκεφτείτε αυτά που έχετε και όχι αυτά που δεν έχετε .....	183
67.	Εξασκήστε τον εαυτό σας στο να αγνοεί τις αρνητικές σκέψεις .....	186
68.	Φανείτε πρόθυμοι να μάθετε από τους φίλους και την οικογένειά σας .....	189
69.	Νιώστε ευτυχημένοι εκεί όπου βρίσκεστε .....	191
70.	Να θυμάστε ότι γίνεστε αυτό στο οποίο εξασκείστε περισσότερο .....	193
71.	Ηρεμήστε το μυαλό σας .....	195

72.	Κάντε γιόγκα .....	198
73.	Μετατρέψτε την προσφορά σε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής σας .....	201
74.	Κάντε μια χάρη και μη ζητάτε ή μην περιμένετε να σας την ανταποδώσουν .....	204
75.	Αντιμετωπίστε τα προβλήματά σας ως πιθανές πηγές μάθησης .....	207
76.	Αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν γνωρίζετε τι θα συμβεί .....	209
77.	Αποδεχτείτε την ολότητα της ύπαρξής σας .....	212
78.	Αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει .....	215
79.	Σταματήστε να ρίχνετε το φταίξιμο στους άλλους .....	217
80.	Ξυπνάτε νωρίς το πρωί .....	220
81.	Αν προσπαθείτε να βοηθήσετε, δώστε προσοχή στα μικροπράγματα .....	223
82.	Θυμηθείτε, σε εκατό χρόνια δεν θα υπάρχει κανένας μας .....	225
83.	Γίνετε πιο ανάλαφροι .....	227
84.	Μεγαλώστε ένα φυτό .....	230
85.	Αλλόλαξε τη σχέση σας με τα προβλήματα .....	233
86.	Την επόμενη φορά που θα εμπλακείτε σε μια διαφωνία, αντί να υπερασπιστείτε τις απόψεις σας, εξετάστε μήπως μπορείτε πρώτα να κατανοήσετε την άποψη του άλλου .....	235

<b>87.</b>	Επαναπροσδιορίστε τον όρο «σημαντικό επίτευγμα» .....	238
<b>88.</b>	Αφουγκραστείτε τα συναισθήματά σας (κάτι προσπαθούν να σας πουν) .....	241
<b>89.</b>	Αν κάποιος σάς πετάξει το μπαλάκι, εσείς δεν είναι ανάγκη να το πιάσετε .....	243
<b>90.</b>	Όλα περνούν .....	246
<b>91.</b>	Γεμίστε τη ζωή σας με αγάπη .....	248
<b>92.</b>	Συνειδητοποιήστε τη δύναμη των σκέψεών σας .....	250
<b>93.</b>	Παραιτηθείτε από την ιδέα πως το πιο ποηλό είναι το καλύτερο .....	252
<b>94.</b>	Να ρωτάτε συνεχώς τον εαυτό σας: «Τι είναι πράγματι σημαντικό;» .....	255
<b>95.</b>	Ακούστε αυτό που λείει η διαίσθησή σας .....	257
<b>96.</b>	Μείνετε ανοικτοί σ' αυτό που «είναι» η ζωή .....	259
<b>97.</b>	Να κοιτάτε τη δουλειά σας .....	261
<b>98.</b>	Αναζητήστε το καταπληκτικό μέσα στο συνηθισμένο .....	263
<b>99.</b>	Προγραμματίστε κάποιο χρόνο για την εσωτερική σας ενασχόληση .....	265
<b>100.</b>	Ζήστε τη σημερινή μέρα σαν να είναι η τελευταία. Μπορεί και να είναι .....	267
	Βιβλιογραφία .....	269