

# Περιεχόμενα

<i>Πρόλογος από τον Daniel Goleman</i> .....	17
<i>Πρόλογος από τον Jon Kabat-Zinn</i> .....	21
<b>Εισαγωγή</b> «Ψάξε Μέσα Σου» .....	29
<b>Κεφάλαιο 1</b> Ακόμη και ένας μηχανικός μπορεί να διαπρέψει στη συναισθηματική νοημοσύνη .....	39
<b>Κεφάλαιο 2</b> Ανάπνεε σαν να εξαρτάται η ζωή σου από αυτό .....	63
<b>Κεφάλαιο 3</b> Ενσυνειδητότητα χωρίς τον τυπικό διαλογισμό .....	89
<b>Κεφάλαιο 4</b> Εξ ολοκλήρου φυσική, οργανική αυτοπεποίθηση .....	119
<b>Κεφάλαιο 5</b> Δάμασε τα συναισθήματά σου σαν να είναι άλογο .....	145
<b>Κεφάλαιο 6</b> Αποκομίζοντας οφέλη, κωπηλατώντας στους ωκεανούς και αλλάζοντας τον κόσμο .....	177
<b>Κεφάλαιο 7</b> Ενσυναίσθηση, «επιχείρηση πίθηκος» και το «εγκεφαλικό ταγκό» .....	209
<b>Κεφάλαιο 8</b> Πώς να είστε αποτελεσματικοί και συγχρόνως αγαπητοί .....	245
<b>Κεφάλαιο 9</b> Τρία εύκολα βήματα για παγκόσμια ειρήνη .....	285
<b>Επίλογος</b> Σώστε τον κόσμο στον ελεύθερο χρόνο σας .....	297
<i>Ευχαριστίες</i> .....	301
<i>Σημειώσεις</i> .....	307
<i>Προτεινόμενα αναγνώσματα και πηγές</i> .....	315