

# Περιεχόμενα

- 5**      **Η σοφία των ανθρώπων της θάλασσας**
- 9**      **Ερμνεύοντας τον κόσμο**
- 11      Πώς να αναγνωρίζετε την τάση για έλλειψη εμπιστοσύνης
- 13      Τα χαρακτηριστικά μιας αισιόδοξης οπτικής
- 17      Η απαισιοδοξία στα κορίτσια και τα αγόρια
- 19**     **Πώς γεννιέται η έλλειψη εμπιστοσύνης**
- 20      Αντιξοότητες, πεποιθήσεις και συνέπειες
- 21      «Ποιος φταίει»
- 22      Ζήτημα ερμηνείας
- 23      Να πώς γεννιούνται οι «λάθος» σκέψεις
- 33      Τα «μέτρα» της απαισιοδοξίας
- 39**     **Έτσι χτίζεται η δύναμη ψυχής**
- 39      Η έννοια της «ψυχικής ανθεκτικότητας»
- 40      «Αν γινόταν πόλεμος, τι θα έκανες;»
- 42      Τι κάνει τη διαφορά στον τρόπο αντιμετώπισης του στρες
- 44      «Ψυχικά ανθεκτικός» γεννιέσαι ή γίνεσαι;
- 46      Για να ανακουφιστείς, αρκεί ένα στήριγμα
- 51**     **Οι καινούριες αξίες**
- 51      Μια κοσμοϊστορική αλλαγή
- 52      Καλλιεργώντας στο παιδί αυτονομία και κριτική ικανότητα

- 71 Όταν ο τόνος δίνει τη μουσική**  
72 Μπορούμε να επηρεάσουμε τη διάθεση των παιδιών μας;  
75 Ας δοκιμάσουμε κάτι άλλο  
78 Τρεις αρχές για να αποκτήσει το παιδί συνείδηση των αναγκών του
- 81 Πού να στρέψετε τον προβολέα**  
84 Τι να αναδεικνύετε  
85 Η θετική ανατροφοδότηση  
86 Ένα βλέμμα αγάπης άνευ όρων  
89 Η αναζήτηση μιας αισιόδοξης εναλλακτικής οπτικής  
90 Τέσσερις προτάσεις
- 99 Τα λάθος πρότυπα**  
100 Το κουτί των ψευδαισθήσεων  
103 Γνωστικές πεποιθήσεις και κατηγορηματικές προσαγές
- 109 Η σημασία των πρώτων αναμνήσεων**  
112 Πώς να μετατρέψετε ένα άσχημο όνειρο σε μια ωραία περιπέτεια  
114 Το παιχνίδι της ερμηνείας
- 121 Οι δύσκολες αλήθειες**  
121 Τι να πείτε, πόσα να πείτε, πότε και πώς  
125 Πώς να καθησυχάζετε το παιδί  
127 Σκέψεις για τον πόλεμο  
129 Τέσσερις αρχές για να προστατεύσετε το παιδί
- 133 Μιλώντας για τις μεγαλύτερες συμφορές**  
134 Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει τον θάνατο  
139 Ξεπεράστε την αγωνία  
144 Τα τελετουργικά που καθησυχάζουν
- 147 Βιβλιογραφία**