

Turinys

Įvadas	11
Mano gyvenimo kelias	13
Laimės ir svajonių link	20
Svajokime konkrečiai ir kryptingai	23
Svajonių stendas arba knyga	26
Išmokime tinkamai svajoti	31
Kodėl svajonės nesipildo	41
Kas yra tas baisusis stresas ir kaip jį valdyti	44
Veiksmingos momentinio streso valdymo technikos	50
Gyventi laimingai ir be streso	71
Dirgikliai, stresoriai, stimulai ir jų valdymas	72
Dirgikliai, kuriems galime daryti įtaką	74
Kaip įveikti sunkumus ir patirti daugiau laimės	83
Emocijos ir lūkesčiai	83
Dviejų tipų žmonės: kaip jie elgiasi	85
5 nesėkmės ar netekties išgyvenimo etapai	89
Gailestis - geros savijautos priešas	97
4 žingsniai, kaip susitvarkyti su nesėkme	99
Požiūrio keitimo žingsniai	100
Laimės formulė gyvenimo užduotims spręsti	103
5 konfliktų sprendimo scenarijai	105
4 klausimai, padėsiantys pagerinti santykius šeimoje ir darbe	116
Trys drambliai - kas tai?	123
Kaip pradėti kalbėti apie nemalonius dalykus	126

Keliauti kitur ar j save	128
Asmeninė išpažintis: kodėl jaučiausi nelaiminga	130
Emocinis krūvis: kaip išmokti reaguoti teigiamai	136
Kuo skiriasi emocijos ir jausmai	138
Emocijas galime valdyti	139
Negatyvumo atsikratymas (paleidimas)	148
Emocijų paleidimo būdų įvairovė	152
Emocijų paleidimas: teorija ir praktika	159
Kaip vyksta paleidimo procesas	160
„Toksiški“ santykiai ir smurtas artimoje aplinkoje	172
Kaip ir kodėl pakliūnamą į AUKOS - TIRONO - GELBĖTOJO trikampio spąstus	178
Ką mes paleidžiame	181
Gimstame jau su tam tikru „bagažu“	191
Siela kalba su mumis per kūno pojūčius	195
Kaip pasikinkyti traukos dėsnį	201
Kaip kuriame savo realybę	204
Ankstesnių pasirinkimų pasekmės ir tęstinumas	209
Tegul pokyčiai vyksta jums tinkamu greičiu	216
Greitų pokyčių esmė	219
Sunkus ar lengvas gyvenimas	223
Sąmoningumo lygmenys	224
Kiekvienas galime būti ten, kur norime	226
Išmintis gimsta, kai susijungia protas ir širdis	230
Kaip stiprinti EQ ir kelti sąmoningumą	248
Jei visi vadovautumės dešimčia Dievo įsakymų...	253
Kūrybos šaltinis ir subtilūs mainai	261
Padėka	270