

Turiny

9 ĮVADAS

I. STRESO VALDYMAS 13

13	Streso samprata
15	Streso fazės
16	Streso nauda
19	Streso poveikis sveikatai
22	A tipo žmonės
23	Streso įsivertinimas
26	Streso testas
29	Stresorių valdymas
31	Minčių valdymas
34	Nuo stresų sauganti gyvenimiška pozicija
35	„Automatinės“ mintys
38	Gyvenimo prasmė
39	Atleidimas
42	Savikontrolės išmokstama
42	Raumenų tonuso savikontrolė
46	Kvėpavimo savikontrolė
50	Dėmesio savikontrolė
52	Progresyvioji relaksacija
55	Greitas nusiramimas
56	Autogeninė treniruotė
62	Vaizduotė padeda įveikti stresą
63	Sėkmės talismanas
65	Placebas ir nocebas
66	Savihipnozė
70	Geriausias būdas įveikti stresus

SĖKMĖS FORMULĖS

II. ĮPROČIŲ VALDYMAS 77

- 79 Tikslų pasirinkimas
- 83 Pagalba ir kliūtis renkantis tikslą
- 86 Žingsnelis link pasitikėjimo savimi
- 89 Per daug pasitikėjimo savimi?
- 91 Ką daro nepasitikintys savimi žmonės, ko nedaro pasitikintys?
- 94 Nežaiskite svetimų žaidimų
- 96 Nauja asmenybė
- 98 Tikrasis tikslas
- 99 Kelias į sėkmę
- 104 Pokyčiams valios nereikia
- 106 Gerų įpročių sistema
- 108 Kieno patarimų klausyti?
- 110 Geresnių įpročių pasirinkimas
- 112 įpročių keitimo schema
- 113 Nuoseklus įpročio ugdymas
- 114 įpročiui palanki aplinka
- 117 Kenksmingo įpročio įvertinimas
- 119 Kenksmingų įpročių įveikimas: pagundų išvengimas
- 122 Kenksmingų įpročių įveikimas: pagalbinių paieška
- 124 Lengvas būdas mesti rūkyti
- 129 Malonūs įpročiai
- 132 Padorus elgesys
- 134 Dekastrofizacija
- 135 Geriausias prieš gerą
- 137 Pastangos ir pasiekimai
- 139 Bausmės ir apdovanojimai
- 142 Naujos tapatybės kūrimas
- 144 Nesėkmė virsta sėkme
- 147 Srauto būsena
- 150 Esminiai pokyčiai
- 151 Veiksmingi būdai atjaunėti

TURINYS

III. KARJEROS VALDYMAS 155

- 156 Profesinis tikslas
- 158 Pirmasis profesinės karjeros žingsnis - profesijos pasirinkimas
- 162 Svajonės atskleidžia norus
- 165 Lyderystė
- 182 Apsisprendimas lyderiauti
- 186 Įtaigus žmogus
- 192 Antras profesinės karjeros žingsnis
- 195 Sėkmingas pokalbis (siūlantis)
- 202 Sėkmingas pokalbis (vertinantis)
- 208 Dar kelios pastabos apie dalykinį pokalbį
- 209 Nesąžininga diskusija
- 214 Pasirengimas kilti karjeros laipteliais
- 216 Karjerą padaro savi
- 227 Aš geras, tu geras. Ar atvirkščiai?
- 230 Problemų sprendimas
- 235 Tiesa geriau nei melas
- 238 Sėkmės lydimo žmogaus laikas
- 239 Laiko taupymas ar švaistymas?
- 243 Kur dingsta darbo laikas?
- 247 Darboholikai
- 251 Pinigų valdymas

IV. INTYMUMO VALDYMAS 259

- 260 Meilės poreikis
- 265 Meilė ir potraukis
- 268 Dar kelios priežastys patirti seksą
- 271 Kokia nuostatų sistema vadovaujama?
- 275 Kas renkasi?
- 277 Vyrus domina gražios moterys, moteris - patikimi vyrai

SĖKMĖS FORMULĖS

281	Pasirinkimo pagalbininkai
283	Pasimatymų vadyba: malonus žaidimas ir tikslus įvertinimas
287	Meilė iš antro žvilgsnio
294	Iš vaikystės atsineštas požiūris į vyriškumą ir moteriškumą
301	Šiek tiek šeimos teorijos
306	Įdomus (gal linksmas) požiūris į šeimą
308	Buities statistika ir slėpiniai
312	Ar suduš meilės laivelis į gerovės uolas?
316	Namai - tvirtovė
320	Seksualiausias ir pastoviausias gyvūnas
324	Žingsnis link sekso terapijos
328	Sekso terapijos praktika
330	Seksualinė darna
334	Tėvų laimė
340	Tėvų vargai: ištakos ir pasekmės
344	Malonus buvimas drauge
346	Supratimo džiaugsmas
350	Nesutapo charakteriai
353	Manipulatoriai
357	Šeimos nesėkmių kaltininkai
359	Šeimos santykių „rūdys“
367	Jausmų atkūrimas
369	Antras bandymas: laimė ar nusivylimas?
373	Mama + vaikas = šeima?
376	Naujo ryšio ateitis
380	Savo šeimos psichologas
387	PABAIGA
393	ATSILIEPIMAI