

TURINYS

ĮŽANGA, KAIP IR KODĖL BUVO PARAŠYTA ŠI KNYGA	7
DEVYNI PASIŪLYMAI, KAIP IŠ ŠIOS KNYGOS	
IŠPEŠTI DAUGIAU	12

PIRMA DALIS

Pagrindinės žinios apie nerimą

1. Gyvenkite šia diena.....	19
2. Stebuklingoji formulė nerimui malšinti.....	30
3. Kaip gali pakenkti nerimas.....	37

ANTRA DALIS

Nerimo analizė

4. Kaip analizuoti ir spręsti nerimo problemas.....	51
5. Kaip atsikratyti penkiasdešimties procentų verslo rūpesčių.....	58

TREČIA DALIS

Kaip įveikti įprotį jaudintis anksčiau laiko

6. Kaip išguiti nerimą iš savo minčių.....	65
7. Nesijaudinkite dėl niekų.....	74
8. Kaip išvengti nerimo.....	81
9. Susitaisyk su tuo, kas neišvengiama.....	88
10. Kada laikas nustoti nerimauti.....	98
11. Nebandykite supjaustyti pjuvenų.....	105

KETVIRTA DALIS

Septyni būdai pajusti dvasios ramybę ir patirti laimę

12. Aštuoni žodžiai, kurie gali pakeisti gyvenimą.....	115
--	-----

13. Mylėkite savo priešus.....	128
14. Ar reikia reikalauti dėkingumo?.....	137
15. Ar už milijoną dolerių atsisakytumėte visko, ką turite?.....	144
16. Atraskite save ir likite savimi. Atminkite, jog jūs vienintelis.....	151
17. Jeigu jums teko citrina, pasigaminkite iš jos citrinų gėrimą.....	159
18. Kaip per keturiolika dienų išsigydyti nuo depresijos.....	167

PENKTA DALIS

Idealus būdas įveikti nerimą

19. Kaip mano motina ir tėvas kovojo su nerimu.....	185
---	-----

ŠEŠTA DALIS

Kaip apsaugoti nuo nerimo dėl kritikos

20. Atminkite: negyvo šuns niekas nemuša.....	207
21. Neskausminga kritika.....	211
22. Kvaili poelgiai.....	215

SEPTINTA DALIS

Šeši patarimai, kaip išvengti nuovargio, nerimo, išlaikyti darbingumą ir sielos ramybę

23. Kaip kasdien pailginti gyvenimą viena valanda.....	223
24. Kas jus vargina ir kaip to išvengti.....	228
25. Kaip išvengti nuovargio ir visada jaunai atrodyti.....	233
26. Keturi darbo įgūdžiai, kurie padės išvengti nuovargio ir nerimo.....	238
27. Kaip įveikti nuobodulį.....	244
28. Kaip išvengti nerimo dėl nemigos.....	252

AŠTUNTA DALIS

Kaip įveikiau nerimą

31 gyvenimo istorija.....	261
---------------------------	-----