

TURINYS

Įžanga	11
--------	----

1 DALIS. Apie tamsiuosius savasties užkaborius

1 SKYRIUS. Suprasti slogią nuotaiką	20
2 SKYRIUS. Nuotaikų spąstai, kurig vertėtų saugotis	32
3 SKYRIUS. Tai, kas padeda	46
4 SKYRIUS. Kaip blogas dienas paversti geresnėmis	57
5 SKYRIUS. Kaip nepamesti pagrindinių dalykų	66

2 DALIS. Apie motyvaciją

6 SKYRIUS. Suprasti motyvaciją	80
7 SKYRIUS. Kaip lavinti motyvacijos pojūtį	84
8 SKYRIUS. Kaip prisiversti daryti tai, ko nesinori?	93
9 SKYRIUS. Dideli gyvenimo pokyčiai. Nuo ko pradėti?	105

3 DALIS. Apie emocinį skausmą

10 SKYRIUS. Tegul visa tai pradingsta!	110
11 SKYRIUS. Kaip tvarkytis su emocijomis	116
12 SKYRIUS. Kaip išnaudoti savo žodžių galią	125
13 SKYRIUS. Kaip palaikyti kitą žmogų	130

4 DALIS. Apie netekties skausmą

14 SKYRIUS. Suprasti netekties skausmą	138
15 SKYRIUS. Gedėjimo etapai	142
16 SKYRIUS. Gedėjimo funkcijos	147
17 SKYRIUS. Stiprybės ramsčiai	154

5 DALIS. Apie nepasitikėjimą savimi

18 SKYRIUS. Kaip susitvarkyti su kritika ir nepritariamu	160
19 SKYRIUS. Pasitikėjimo kūrimo pagrindas	171
20 SKYRIUS. Jūs - tai ne jūsų klaidos	182
21 SKYRIUS. Kaip būti pakankamam?	189

6 DALIS. Apie baimę

22 SKYRIUS. Teišnyksta nerimas!	198
23 SKYRIUS. Tai, kas tik dar labiau sustiprina nerimą	204
24 SKYRIUS. Kaip greitai numalšinti nerimą	208

25 SKYRIUS. Kaip tvarkytis su įkyriomis nerimastingomis mintimis	212
26 SKYRIUS. Baimė to, kas neišvengiama	229

7 DALIS. Apie stresą

27 SKYRIUS. Ar stresas skiriasi nuo nerimo?	240
28 SKYRIUS. Kodėl streso malšinimas nėra vienintelis atsakymas?	245
29 SKYRIUS. Kai gerasis stresas tampa nenaudingas	249
30 SKYRIUS. Kaip geriausiai panaudoti stresą	256
31 skyrius. Kaip įveikti neišvengiamą įtampą	268

8 DALIS. Apie prasmingą gyvenimą

32 SKYRIUS. Pasakymo „Aš tiesiog noriu būti laimingas“ problema	282
33 SKYRIUS. Išsiaiškinti, kas yra svarbu	288
34 SKYRIUS. Kaip kurti prasmingą gyvenimą	297
35 SKYRIUS. Santykiai	300
36 SKYRIUS. Kada kreiptis pagalbos	319
Literatūra	323
Naudingos nuorodos	334
Padėkos žodis	336
Priemonių ruošiniai	339