



## Περιεχόμενα

Πρόλογος 7

Εισαγωγή 13

Κεφάλαιο 1

Αξιοποιώντας τον καλύτερο εαυτό μας 49

Κεφάλαιο 2

Ανιδιοτελής Αγάπη 57

Κεφάλαιο 3

Σκέψεις 65

Κεφάλαιο 4

Συναισθήματα 73

Κεφάλαιο 5

Λόγια και πράξεις 79

Κεφάλαιο 6

Συγχώρηση 85





Κεφάλαιο 7  
Συγχωρώ και ζητώ να με συγχωρέσουν 91

Κεφάλαιο 8  
Θάρρος, δικαιοσύνη και μέτρο 99

Κεφάλαιο 9  
Αντιμετωπίζοντας την αδικία 107

Κεφάλαιο 10  
Απόφαση και δέσμευση για συχώρηση 113

Παράρτημα 119

