

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος (της συγγραφέως)	11
Πρόλογος (της Ευαγγελίας Γαλανάκη)	13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΣΚΕΨΕΙΣ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ

☛ Τι είναι άγχος;	17
☛ Τι είναι ανησυχία;	20
☛ Αντιμετώπισε τη ζωή χωρίς δυσάρεστες σκέψεις	22
☛ Ζήσε το παρόν	27
☛ Η σχέση μεταξύ γεγονότος, σκέψης και συναισθήματος	31
☛ Όταν η ανησυχία και το άγχος επηρεάζουν τον οργανισμό σου ...	38
☛ Αναγνώρισε και άλλαξε τα πρότυπα των δυσλειτουργικών σκέψεων σου	44
☛ Τα είδη των δυσλειτουργικών σκέψεων και πώς επηρεάζουν την ψυχολογία σου	49
☛ Αμφισβήτησε την εσωτερική σου ομιλία	56
☛ Ξεπέρασε τα εμπόδια της αντίστασης	71
☛ Το Ημερολόγιο των Σκέψεων	73

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

☛ Υπάρχουν και άλλοι τρόποι που μπορούν να σε βοηθήσουν να μειώσεις την ανησυχία και το άγχος σου	78
☛ Η ανησυχία για το παρόν και το μέλλον και πώς μπορείς να το ελέγξεις	83
☛ Αναπνοή: Ζήτημα πρωταρχικής σημασίας	93
☛ Τεχνική Παθητικής Μυϊκής Χαλάρωσης	96
☛ Παραδείγματα ειρηνικών σκηνικών τοπίων για πνευματική χαλάρωση	98
☛ Το μοντέλο επίλυσης προβλημάτων	100
☛ Η τεχνική της νοερής απεικόνισης για πνευματική ανακούφιση και αντοχή	106

Χωρίς Φόβο και Άγχος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΕΝΑΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

☛ Ο ρόλος της ικανότητας και της αυτο-αποτελεσματικότητας στη ζωή σου	114
☛ Θετική διάθεση απέναντι στη ζωή	116
☛ Πώς λειτουργεί η θετική διάθεση στη ζωή σου	118
☛ Οι θετικές επιβεβαιώσεις που θα αλλάξουν τη ζωή σου	121
☛ Παραδείγματα θετικών επιβεβαιώσεων	124
☛ Μην εγκαταλείπεις τα όνειρα και τις φιλοδοξίες σου	127
☛ Μερικά λαμπρά παραδείγματα ανθρώπων που πέτυχαν το στόχο της ζωής τους	127
☛ Το χιούμορ είναι η δύναμή σου	131
☛ Η σωματική άσκηση βοηθάει στη θετική σκέψη	132
☛ Τα κατοικίδια ζώα μειώνουν την ένταση της ανησυχίας και του άγχους	133

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 Η ΑΓΑΠΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

☛ Να κάνεις θετικές σκέψεις για τους άλλους	136
☛ Πώς να βελτιώσεις τις σχέσεις σου με τους γονείς σου και τα αδέρφια σου	137
☛ Δείξε την αγάπη σου στη γιαγιά και τον παππού	139
☛ Ο ρόλος του/της συντρόφου στη ζωή σου	141
☛ Φιλία: Ο ρόλος της στη ζωή μου	143
☛ Η θρησκευτική Πίστη μπορεί να γαληνέψει την ψυχή και το πνεύμα σου	148
☛ Το μυστικό για τη ΜΕΓΑΕΥΤΥΧΙΑ	150
☛ Συγχώρεση: Ένα είδος υπερφυσικής αγάπης	156
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	158

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

☛ Ο ρόλος του άγχους στη ζωή μου	19
☛ Ο ρόλος της ανησυχίας στη ζωή μου	21
☛ Τι να κάνω όταν με κυριεύουν οι δυσάρεστες σκέψεις	35
☛ Ο θησαυρός μου: Οι ευτυχημένες στιγμές της ζωής μου	36
☛ Τί να κάνω όταν δεν μπορώ να έχω τον έλεγχο μίας κατάστασης ..	36
☛ Ποιό είναι το χειρότερο που μπορεί να μου συμβεί;	37
☛ Οι σκέψεις μου	42
☛ Η επιρροή του άγχους και της ανησυχίας στον οργανισμό μου	43
☛ Η «αλυσίδα του ελέφαντα»	48
☛ Η τυραννία των «πρέπει»	54
☛ Το βάρος των δυσλειτουργικών σκέψεων	55
☛ Η αμφισβήτηση των μη ορθολογικών σκέψεων και πεποιθήσεων ..	64
☛ Η εσωτερική ομιλία μου: Μέρος 1 ^ο	68
☛ Η εσωτερική ομιλία μου: Μέρος 2 ^ο	69
☛ Η αλλαγή των αρνητικών πεποιθήσεών μου	70
☛ Το Ημερολόγιο των Σκέψεων	74
☛ Το Ημερολόγιο των Σκέψεων με εναλλακτικές ερμηνείες	75
☛ Περιγραφή της σχέσης μεταξύ ερεθίσματος/γεγονότος, σκέψης και συναισθήματος	76
☛ Καταγραφή επεισοδίου και βαθμολογία έντασης της ανησυχίας ...	86
☛ Αξιολόγηση του επεισοδίου που μου προκαλεί ανησυχία και στενοχώρια	89
☛ Ο ρόλος της σωστής αναπνοής στη ζωή μου	95
☛ Ο ρόλος των θετικών επιβεβαιώσεων στη ζωή μου	126
☛ Το όνειρο της ζωής μου	129
☛ Οι δραστηριότητες που θα με βοηθήσουν να πραγματοποιήσω το όνειρό μου	129
☛ Ο ρόλος των μαθημάτων στην πραγματοποίηση του ονείρου μου ..	129
☛ Ο ρόλος του προτύπου στην πραγματοποίηση του ονείρου μου ..	130
☛ Πώς θα βελτιώσω τις σχέσεις μου με τους γονείς μου	140
☛ Πώς θα βελτιώσω τις σχέσεις μου με τα αδέρφια μου	140
☛ Οι σκέψεις μου για τη σχέση μου με το άλλο φύλο και τα ραντεβού	142
☛ Οι φίλοι μου και ο ρόλος τους στη ζωή μου	145
☛ Οι καλύτεροί μου φίλοι	146

