

فهرست

۱۱	ترک دعوی پزشکی
۱۳	سرآغاز
۱۵	پیش‌گفتار
۱۷	مقدمه: وقتی دستورالعمل‌هایی از تنش را می‌خوانید وحشت نکنید!
۱۹	فصل اول: چگونه تنش خود را آشکار می‌کنید؟
۲۱	اقدام کنید
۲۳	فصل دوم: در پشت همه‌ی تنش‌ها واقعاً چه اتفاقی در شُرف وقوع است؟
۲۷	پشت‌صحنه‌ی تنش
۲۷	«از چه می‌ترسم؟»
۲۷	«دیگران چه فکر می‌کنند؟»

- ۲۷ «نگرانی من برای چیست؟»
- ۲۸ «چرا نمی‌توانم در حضور آن گروه صحبت کنم؟»
- ۲۸ «چرا احساس گسستگی و ناامنی می‌کنم؟»
- ۲۸ «چرا این شرایط آن‌گونه که انتظار داشتم نیست؟»
- ۲۹ «چرا احساس می‌کنم دیده و شنیده نمی‌شوم و از من قدردانی نمی‌شود؟»
- ۳۳ فصل سوم: پیام‌هایی که هنگام رشد دریافت می‌کنیم
- ۳۴ «برای این‌که به من علاقه داشته باشند و من را بپذیرند، باید کامل باشم.»
- «عصبانی نشوید و گستاخانه سخن نگویید. صدای بچه‌ها نباید در بیاید
- ۳۵ آن‌ها قرار است فقط دیده شوند.»
- «برای این‌که خود را بپذیرم و من را بپذیرند، باید اثر خوبی از خود
- ۳۵ به جای بگذارم.»
- ۳۵ «حرفی را که خوب و لازم و مهربانانه نیست، به زبان نیاورید.»
- ۳۵ «زندگی یعنی تلاش و ستیز. تو که هستی که از زندگی بیشتر می‌خواهی؟»
- ۳۶ «حین بزرگ‌شدن چه پیام‌هایی فرا گرفتید؟»
- ۳۷ اقدام کنید
- ۴۱ فصل چهارم: وابستگی و شادکامی
- ۴۵ رهایی از وابستگی
- ۴۷ اقدام کنید
- ۵۱ فصل پنجم: فهرست درونی شما برای عشق و پذیرش
- ۵۳ قدرت خود را باز پس بگیرید
- ۵۶ اقدام کنید
- ۵۹ فصل ششم: آشفته‌گی ذهنی به تأخیر بیشتر می‌انجامد
- ۶۶ اقدام کنید
- ۶۸ توصیه‌ای دیگر

۷۳	فصل هفتم: وقتی اولویت‌ها مشخص باشد، تصمیم‌گیری آسان است
۷۴	والا ترین ارزش در زندگی شما چیست؟
۷۶	قواعدی برای درک روحیات
۷۷	اقدام کنید
۸۱	فصل هشتم: سه عامل اصلی برای ایجاد محیطی بدون تنش
۸۳	جست‌وجو کن، بی‌رس و اقدام کن
۸۴	اقدام اول: نیاز به اخذ نتایج و پاسخ‌های مشخص را رها کنید.
۸۴	اقدام دوم: از شر منتقد درونی خلاص شوید.
۸۶	اقدام سوم: بازخورد مثبت و تشویق و تأیید را برگزینید.
۸۶	پاک کنید، جایگزین کنید
۸۷	اقدام کنید
۹۵	فصل نهم: هر چه بیشتر روی موضوعی تمرکز کنید بهتر رشد می‌کند
۹۶	تمرین حضور
۹۸	اقدام کنید
۱۰۳	فصل دهم: انجام تغییر
۱۰۴	از ترس تا عشق
۱۰۷	این طرد نیست؛ هدایت است.
۱۰۷	تمرین بازیابی روح
۱۰۸	«همان‌گونه که هستم خوب و کافی‌ام»
۱۱۰	اقدام کنید
۱۱۵	فصل یازدهم: ضرب‌المثلی که می‌تواند زندگی شما را نجات دهد
۱۲۰	اقدام کنید

- ۱۲۳ فصل دوازدهم: کسب انرژی به دنبال تغییر: روش‌های رهایی از هیجان
- ۱۲۴ درمان در سر انگشتان شما
- ۱۲۶ صریح و استوار باشید
- ۱۲۸ نقاط ضربه‌ای زنجیره‌ای در ای. اف. تی
- ۱۳۳ اقدام کنید
- فصل سیزدهم: توصیه‌های سریع رهایی از تنش که می‌توان آن‌ها را در کمتر از پنج دقیقه به کار برد!
- ۱۴۳ لحظات حرکت خودبه‌خود
- ۱۴۵ ذهن تیزبین
- ۱۴۵ پیاده‌روی روزانه
- ۱۴۵ لنگر خود را خلق کنید
- ۱۴۷ شل کردن انگشتان
- ۱۴۷ رهایی از گرفتگی تنش دست
- ۱۴۸ حرکت ساعت به ساعت
- ۱۴۸ تا وقتی به یک فکر برچسب نزنید، صرفاً یک فکر است
- ۱۴۹ تشریح رفتار از طریق ان. ال. بی
- ۱۵۰ پاسداری از قلب
- ۱۵۱ مولد رفتار جدید
- ۱۵۲ کیسه بکس
- ۱۵۲ جیغ بی‌صدا
- ۱۵۳ آرامش با ماکارونی
- ۱۵۳ ورزش صبحگاهی
- ۱۵۴ پرش روی کف پاها
- ۱۵۴ پرش درجا
- ۱۵۴ حرکات خودجوش همراه با موسیقی

۱۵۵	بالا بردن و کشش زانو
۱۵۵	نوازش تیموس
۱۵۶	ریاضی قلب
۱۵۷	روش به هم پیوستگی سریع
۱۵۸	درمان با تحرک و ارتعاش
۱۶۰	ضربه به تیموس
۱۶۱	ورقه‌ی محرک‌های تنش‌زا و اقدام
۱۶۱	حس شوخ طبعی
۱۶۲	تنفس آگاهانه
۱۶۵	اقدام کنید
۱۷۳	فصل چهاردهم: دفتر قدردانی از خود
۱۷۴	اقدام کنید
۱۷۹	فصل پانزدهم: قدرت سپاسگزاری و مهربانی بی‌انتظار (بی‌نقشه)
۱۸۰	هر روز یک ارتباط مثبت
۱۸۰	ورودی/ خروجی ... خروجی/ ورودی
۱۸۲	اقدام کنید
۱۸۳	نتیجه‌گیری
۱۸۳	یک لحظه آرامش
۱۹۱	درباره‌ی نویسنده
۱۹۳	منابع مداوم رهایی از تنش
۱۹۵	یادداشت‌ها
۱۹۹	نمایه