

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση . . . . .	13
Πρόλογος στην ξενόγλωσση έκδοση . . . . .	15
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Κατασκευάζοντας ένα σταθερό τραπέζι . . . . .	17

### ΕΝΟΤΗΤΑ 1

#### Θεραπεύοντας αυτό που νιώθεις

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1. Συναισθήματα 101 . . . . .	21
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2. Η λύπη και ο θυμός δεν είναι κακά συναισθήματα . . . . .	24
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3. Πάνω στα κύματα των συναισθημάτων . . . . .	27
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4. Πώς να αντιμετωπίσεις όσα αισθάνεσαι . . . . .	33
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5. Θεραπεύοντας αυτό που νιώθεις . . . . .	38
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6. Ποια ανάγκη προσπαθεί να καλύψει η υπερφαιγία; . . . . .	42
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7. Ξεριζώνοντας τις ρίζες σου . . . . .	46
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8. Στενοχώριες και δύσκολες στιγμές. . . . .	49
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9. Ποια είναι η ταχύτητα της φυλής σου; . . . . .	53
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. Γλιστράς και τσουλάς και το αντιμετωπίζεις ψύχραιμα . . . . .	57
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11. Πες αυτό που εννοείς, αλλά όχι με άσχημο τρόπο . . . . .	60

## ΕΝΟΤΗΤΑ 2

## Μη δίνεις σημασία στον κακοπροαίρετο νου σου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12.	Μην πιστεύεις όλα όσα σκέφτεσαι! . . . . .	67
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 13.	Κακοπροαίρετος νους, καλοπροαίρετος νους, ήσυχος νους . . . . .	71
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 14.	Ταινίες του μυαλού . . . . .	76
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 15.	Επανεκπαίδευσε το μυαλό σου . . . . .	79
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 16.	Ισχυρά, ήπια, «παιχνιδιάρικα» ή σιωπηλά. . .	83
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 17.	Η αλήθεια των γεγονότων . . . . .	87
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 18.	Συρρικνώνοντας τον ασπρόμαυρο τρόπο σκέψης . . . . .	89
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 19.	Χρησιμοποιώντας τη φωνή σου για τη δύναμη της επιλογής . . . . .	93
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 20.	Πρόσεχε – οι συγκρίσεις είναι άδικες! . . . . .	98
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 21.	Αναβαθμίζοντας το εσωτερικό σου σάουντρακ . . . . .	101
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 22.	Ξεπερνώντας τη δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος . . . . .	105

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3

## Γίνε φίλος με το σώμα σου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 23.	Φροντίζοντας την μπαταρία του σώματός σου	111
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 24.	Δίαιτα, επανάσταση ή ελευθερία . . . . .	114
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 25.	Κατανοώντας τον κύκλο της υπερφαγίας. . . . .	117
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 26.	Τι τροφοδοτεί την υπερφαγία σου; . . . . .	121
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 27.	Ακολουθώντας τις ενδείξεις . . . . .	124
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 28.	Πόσο πολύ πεινάς; . . . . .	129

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 29.	Ερωτήσεις για να «τσακώσεις» τη λαίμαργία	132
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 30.	Λίστα ελέγχου αποδόμησης κουλτούρας . . . .	134
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 31.	Αναδρομή στο μέλλον . . . . .	137
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 32.	Βελτιώσου καθώς προχωράς . . . . .	139
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 33.	Ο φυσικός τρόπος για το φυσικό σου βάρος . . .	141

#### ΕΝΟΤΗΤΑ 4

### Νιώσε «γεμάτος/η» χωρίς να νιώθεις άσχημα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 34.	Ταΐζοντας το πνεύμα σου . . . . .	147
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 35.	Ποιον λύκο ταΐξεις;. . . . .	149
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 36.	Σταμάτα τα πρέπει στον εαυτό σου! . . . . .	152
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 37.	Η ισορροπημένη ζωή οδηγεί σε ισορροπημένη διατροφή . . . . .	155
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 38.	Η συζήτηση για τα κιλά δεν έχει νόημα . . . .	160
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 39.	Άγρια άλογα, μέλισσες που βουίζουν, μύγες που φτερουγίζουν και ενοχλητικά σκνιπάκια	163
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 40.	Να μένεις ζεστός/ή στην καταιγίδα . . . . .	167
Ευχαριστίες . . . . .		171