

Daftar Isi

Pengantar	7	Strategi Pengambilan	
Jadilah Diri Sendiri	8	Keputusan	27
Orang Lain Juga		Menjaga Komitmen	28
Mengalaminya	9	Mengubah Keputusan	29
Menggerakkan Tangan	10	Bersikap Fleksibel	30
Bermain dengan Manik-		Jurnal Rasa Syukur	31
Manik	11	Pikirkan Hal Lain	32
Menghadapi Ketakutan	12	Membaca Mantra	33
Mengunyah Permen Karet ...	13	Berdamai dengan	
Membela Diri	14	Ketidaknyamanan	34
Latihan Bela Diri	15	Kehidupan adalah Hasil	
Gambar Hewan Lucu	16	Kerja Tim	36
Tiga Langkah Mudah	17	Pilih Anggota Tim dengan	
Detak Jantung	18	Bijak	37
Mainkan Drumnya!	19	Jangan Terburu-buru	38
Senam Bola Mata	20	Melambatkan	39
Merapikan Ruangan	21	Apa Tujuan yang Ingin Kamu	
Label Penyimpanan	22	Capai?	40
Memanfaatkan Kalender	23	Kontak Mata	41
Latihan Otot Lidah	24	Aroma Sekitar	42
Biarkan Hanyut Bersama		Memanjakan Hidung	43
Arus	25	Latihan Pernapasan	43
Berani Mengambil		Visualisasikan	44
Keputusan	26	Mengontrol Napas	45

Latihan Pernapasan	Jangan Terlalu Serius	65
Lanjutan	Susur Pola	65
Aktivitas Penyegaran.....	Buat Kerajinan Tangan.....	66
Kata-Kata Penyemangat.....	Merayakan Kebosanan.....	67
Kamu Bukan Pusat	Berimajinasilah!	68
Segalanya	Biarkan Pikiranmu	
Ingat Juga Hal-Hal Baik	Melayang	69
Melihat Sisi Dunia yang Abu-	Membuat Labirin.....	70
Abu	Berdamai dengan Momen	
Tinggalkan Kecemasan,	Canggung	71
Lakukan Sesuatu	Tetapkan Batas yang Wajar ...	72
Tertawa	Ucapkan "Terima Kasih"	73
Mengamati Perilaku Orang-	Tidak Selalu Masalah	
Orang	Pribadi.....	73
Berjalan-jalan dengan Penuh	Terapi Tekanan.....	74
Kesadaran.....	Menggosok Telinga	74
Kenali Emosimu!.....	Berlatih Qigong	75
Apresiasi Kerja Keras	Menyentuh Langit	76
Tanganmu	Melihat Bintang	76
Lakukan Kontak Fisik.....	Latihan Pelemasan	77
Perlambat Laju Napasmu.....	Arti Pelukan	78
Pose Bayi	Bersenang-senanglah!.....	78
Hindari <i>Junk Food</i>	Membaca Peta	79
Sup Hangat	Pose Pohon	80