

Daftar Isi

Ucapan Terima Kasih	vii
Kata Pengantar	xv
1. Jangan Memusingkan Hal-Hal Kecil	1
2. Berdamailah dengan Ketidaksempurnaan	3
3. Hilangkan Pikiran Bahwa Orang yang Santai dan Lemah Lembut Tidak Dapat Meraih Prestasi Tinggi	5
4. Berhati-Hatilah pada Efek Bola Salju Pikiran Anda	7
5. Perbesar Rasa Peduli Anda	10
6. Ingatkan Diri Anda Bahwa bila Anda Mati, Daftar Tugas Anda Tak Akan Pernah Kosong	12
7. Jangan Menginterupsi atau Memutus Kalimat Orang Lain	14
8. Berbuat Baiklah kepada Orang Lain—dan Jangan Ceritakan pada Siapa pun Mengenainya	16
9. Biarkan Orang Lain Menikmati Rasa Bangganya	18
10. Belajarlah untuk Hidup di Masa Sekarang	20
11. Bayangkan Setiap Orang Sudah Mendapat Pencerahan Kecuali Anda	22
12. Beri Kesempatan kepada Orang Lain untuk Mengklaim Dirinya “Benar”	24
13. Jadilah Orang yang Lebih Sabar	27
14. Ciptakanlah “Periode Melatih Kesabaran”	29

15.	Jadilah Pihak yang Lebih Dulu Melakukan Pendekatan	32
16.	Tanyai Diri Sendiri, "Apakah Tahun Depan Masalah Ini Akan Menjadi Masalah yang Penting?"	34
17.	Terimalah Kenyataan Bahwa Hidup Ini Memang Tidak Adil	36
18.	Biarkan Diri Anda Merasa Bosan	39
19.	Turunkan Daya Toleransi Anda terhadap Stres	42
20.	Sekali Seminggu, Tulislah Surat Ungkapan Kasih Sayang	45
21.	Bayangkan Upacara Pemakaman Anda Sendiri	47
22.	Jangan Lupa, "Hidup Bukanlah Keadaan Gawat Darurat"	49
23.	Bereksperimenlah dengan <i>Back Burner</i>	51
24.	Sisihkan Waktu Setiap Hari untuk Mengingat-ingat Siapa yang Perlu Diberi Ucapan Terima Kasih	53
25.	Tersenyumlah kepada Orang Tak Dikenal, Tatap Matanya, dan Sapalah	55
26.	Luangkan Waktu untuk Berdiam Diri Setiap Hari	57
27.	Bayangkan Orang-Orang dalam Hidup Anda Sebagai Bayi Mungil dan Sebagai Orang Berusia Seratus Tahun	59
28.	Cari Tahu Dulu Supaya Mengerti	61
29.	Jadilah Pendengar yang Baik	64
30.	Pilihlah Pertempuran Anda dengan Bijaksana	66
31.	Berhati-Hatilah dengan Suasana Hati Anda dan Jangan Biarkan Diri Anda Dipermainkan oleh Suasana Hati yang Buruk	69
32.	Hidup Adalah Ujian. Hidup Hanyalah Ujian	72
33.	Penerimaan atau Penolakan Itu Sama	75

34.	Lakukan Perbuatan Baik Tanpa Direncanakan	77
35.	Lihatlah Apa yang Tersembunyi di Balik Tingkah Laku Orang	79
36.	Anggaplah Orang Lain Tidak Bersalah	81
37.	Pilihlah untuk Menjadi yang Baik daripada Menjadi yang Benar	84
38.	Katakan pada Tiga Orang (Hari ini) Betapa Anda Menyayanginya	87
39.	Praktikkan Kerendahan Hati	89
40.	Bila Anda Ragu-Ragu Siapa yang Mendapat Giliran Bertugas Membuang Sampah, Lakukan Sendiri Tugas Itu	92
41.	Hindari "Mencari-Cari Atap yang Bocor"	94
42.	Luangkan Sedikit Waktu, Setiap Hari, Memikirkan Orang yang Anda Cintai	97
43.	Jadilah Seorang Antropolog	99
44.	Pahamilah Realitas Terpisah	102
45.	Buat Sendiri Program Membantu	104
46.	Setiap Hari, Katakan Sedikitnya pada Satu Orang Sesuatu yang Anda Sukai, Kagumi, atau Hargai tentang Orang Itu	106
47.	Ungkapkan Keterbatasan Anda Maka Keterbatasan Itu Akan Menjelma dalam Diri Anda	109
48.	Ingatlah Bahwa Segala Sesuatu Tercipta Karena Campur Tangan Tuhan	111
49.	Tahan Keinginan untuk Cepat-cepat Melontarkan Kritik	113
50.	Tulislah Lima Pendapat yang Akan Anda Bela Mati-Matian dan Carilah Cara untuk Mengurangnya	115

51. Terima Saja Kritik yang Ditujukan kepada Anda (Dan Biarkan Kritik Itu Berlalu)	117
52. Temukan Butir Kebenaran dalam Pendapat Orang Lain	120
53. Lihatlah Gelas yang Retak (dan juga Hal-Hal Lainnya)	122
54. Pahami Pernyataan, "Di Mana pun Anda Berada, di Situlah Anda Berada"	124
55. Tariklah Napas Sebelum Mulai Bicara	126
56. Bersyukurlah Saat Merasa Senang dan Bersikaplah Tenang Saat Merasa Susah	129
57. Jadilah Pengemudi yang Tidak Terlalu Agresif	132
58. Rilekslah	135
59. Jadilah Orangtua Asuh	137
60. Ubahlah Melodrama Menjadi <i>Mellow-Drama</i>	139
61. Bacalah Artikel dan Buku dengan Sudut Pandang yang Benar-Benar Berbeda dan Berusahalah Belajar Sesuatu darinya	141
62. Lakukan Satu Hal Setiap Saat	143
63. Hitunglah Sampai Sepuluh	145
64. Berlatihlah "Berada di Mata Badai"	147
65. Bersikap Fleksibellah terhadap Perubahan Rencana	149
66. Pikirkan yang Anda Miliki, Bukan yang Anda Inginkan	152
67. Berlatihlah Mengabaikan Pikiran Negatif	155
68. Bersedialah Belajar dari Teman-Teman dan Keluarga	157
69. Berbahagialah, di Mana pun Anda Berada	159
70. Ingatlah Bahwa Anda Adalah Apa yang Paling Banyak Anda Lakukan	161
71. Tenangkanlah Pikiran	163

72.	Lakukanlah Yoga	165
73.	Jadikan "Kegiatan Melayani" Sebagai Bagian Integral Hidup Anda	167
74.	Berbuat Baiklah dan Jangan Bertanya untuk Apa atau Mengharapkan Balasan	170
75.	Anggaplah Masalah Anda Sebagai Guru yang Potensial	172
76.	Tetaplah Merasa Nyaman Meskipun Tidak Mengetahui Sesuatu	174
77.	Hargailah Totalitas Keberadaan Diri Anda	177
78.	Perlambat Langkah Anda	179
79.	Jangan Lagi Menyalahkan Orang Lain	181
80.	Jadilah Orang yang Bangun Paling Pagi	184
81.	Bila Anda Ingin Membantu, Pusatkan pada Hal-Hal Kecil	187
82.	Ingat, Seratus Tahun Lagi, Kita Semua Tidak Ada	189
83.	Bergembiralah	191
84.	Peliharalah Tanaman	194
85.	Transformasikan Hubungan Anda ke Masalah Anda	197
86.	Lain Kali bila Anda Bertengkar, daripada Mempertahankan Pendapat, Cobalah Melihat Dulu Sudut Pandang Orang Lain	199
87.	Definisikan Kembali "Prestasi Besar"	202
88.	Dengarkan Perasaan Anda (Perasaan ini Akan Memberitahu Anda Sesuatu)	204
89.	Bila Seseorang Melemparkan Bola kepada Anda, Anda Tak Perlu Menangkapnya	206
90.	Yakinlah Bahwa Semuanya Akan Tergantikan	209
91.	Isilah Hidup dengan Kasih Sayang	211

92.	Sadarilah Kekuatan Pikiran Anda	213
93.	Lepaskan Pikiran Bahwa "Lebih Itu Lebih Baik"	215
94.	Selalu Bertanya kepada Diri Sendiri, "Apa yang Benar-Benar Penting?"	218
95.	Percayailah Intuisi Anda	220
96.	Terbukalah pada "Apa yang Ada"	222
97.	Pikirkan Urusan Anda Sendiri Saja	224
98.	Temukanlah Keluarbiasaan pada Hal-Hal yang Biasa	226
99.	Jadwalkan Waktu untuk Berolah Batin	228
100.	Bersikaplah Seolah-Olah Hari Ini adalah Hari Terakhir Anda. Mungkin Saja!	230
	Bacaan yang Dianjurkan	232
	Tentang Penulis	234