

Sisällys

Saatesanat.....	8
<i>Teetta Kalajo</i>	
Esipuhe.....	10
<i>Rasmus Hougaard</i>	
Osa I: Harjoituksia työpaikalle	19
<u>Luku 1</u>	
Mielen hallinta – ensimmäiset askeleet	22
<u>Tekniikka 1</u>	
Sähköpostit	41
<u>Tekniikka 2</u>	
Kokoukset	51
<u>Tekniikka 3</u>	
Tavoitteet.....	58
<u>Tekniikka 4</u>	
Tärkeysjärjestys.....	66
<u>Tekniikka 5</u>	
Suunnittelu.....	76
<u>Tekniikka 6</u>	
Kommunikointi	85
<u>Tekniikka 7</u>	
Luovuus.....	94

<u>Tekniikka 8</u>	
Muutos	103
<u>Tekniikka 9</u>	
Mentaalinen energia	111
<u>Tekniikka 10</u>	
Uni	117
<u>Tekniikka 11</u>	
Syöminen ja energia	127
<u>Tekniikka 12</u>	
Aktiivisuus ja energia	134
<u>Tekniikka 13</u>	
Tauot	139
<u>Tekniikka 14</u>	
Työmatkat	143
<u>Tekniikka 15</u>	
Tunnetasapaino	147
<u>Tekniikka 16</u>	
Työn ja muun elämän tasapaino	154
Osa II: Mielen strategiat	161
<u>Strategia 1</u>	
Läsnäolo	164
<u>Strategia 2</u>	
Kärsivällisyys	170
<u>Strategia 3</u>	
Ystävällisyys	175

<u>Strategia 4</u>	
Aloittelijan mieli	180
<u>Strategia 5</u>	
Hyväksyntä	187
<u>Strategia 6</u>	
Tasapaino	192
<u>Strategia 7</u>	
Ilo	197
<u>Strategia 8</u>	
Irti päästäminen	202
Osa III: Perusharjoitukset	205
<u>Luku 2</u>	
Keskittymisen harjoittaminen	207
<u>Luku 3</u>	
Avoin tietoisuus	227
<u>Luku 4</u>	
Elämänhallinta – seuraavat askeleet	243
Kirjan kirjoittajat	262
Kiitokset	264
Lähteet	266
Liitteet	272