

Περιεχόμενα

<i>Ευχαριστίες</i>	13
<i>Εισαγωγή</i>	15
<i>Πώς να χρησιμοποιείτε τους Κανόνες</i>	19

Οι κανόνες του παιχνιδιού

1. Φροντίστε να προσέξουν τη δουλειά σας	25
2. Κανείς δεν πρέπει να καταλάβει πόσο πολύ δουλεύετε	27
3. Θέστε προσωπικά πρότυπα	29
4. Καλλιεργήστε ένα ιδιαίτερο ταλέντο	31
5. Υποσχεθείτε λιγότερα, κάντε περισσότερα	33
6. Να γνωρίζετε τι θέλετε μακροπρόθεσμα	36
7. Μην κουτσομπολεύετε	38
8. Δείτε τα πράγματα στη σωστή τους προοπτική	40
9. Ποτέ μην αποδοκιμάζετε τους άλλους	42
10. Δώστε στους άλλους την εντύπωση πως έχετε ήδη κάνει το επόμενο βήμα	44

Οι κανόνες του μάντζιμεντ

1. Οι συνεργάτες σας πρέπει να αγαπήσουν τη δουλειά τους	51
2. Αποδεχτείτε τα όριά τους	54
3. Ενθαρρύνετε τους συνεργάτες σας	56
4. Να επιλέγετε για συνεργάτες σας τους πιο ικανούς και άξιους ανθρώπους	58
5. Να σέβεστε τη διαφορετικότητα των συνεργατών σας	60

6. Εκπαιδευσέ τους να σου προτείνουν λύσεις και να μη δημιουργούν προβλήματα	62
7. Δουλέψτε σκληρά	64
8. Να σχεδιάζετε το επόμενο βήμα σας	66
9. Να έχετε αρχές και να τις σέβεστε	68
10. Πήγαινε στο σπίτι σου	70

Οι κανόνες της ζωής

1. Κρατήστε το μυστικό	77
2. Γερνάτε, δεν γίνεστε σοφότεροι	79
3. Αποδεχτείτε τον εαυτό σας	81
4. Αφιερώστε τη ζωή σας σε κάτι	83
5. Κανένας φόβος, καμία έκπληξη, κανένας δισταγμός, καμία αμφιβολία	85
6. Δεν είναι κακό να τα παρατήσετε	87
7. Μην ασχολείστε με το παρελθόν	90
8. Ποτέ δεν θα τα καταλάβετε όλα	92
9. Μάθετε να τα παρατάτε, να φεύγετε	94
10. Προσπαθήστε να βρρίσκετε νέους Κανόνες όσο πιο συχνά γίνεται	96

Οι κανόνες του χρήματος

1. Όλοι μπορούν να γίνουν πλούσιοι, το χρήμα δεν κάνει διακρίσεις	103
2. Δώστε τον δικό σας ορισμό του πλούτου	105
3. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πολύ τεμπέληδες για να γίνουν πλούσιοι	107
4. Αποφασίστε τι θα κάνετε τα χρήματα	110
5. Συνειδητοποιήστε ότι το χρήμα φέρνει χρήμα	113
6. Είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε τον εαυτό σας παρά τα χρήματά σας	115
7. Μόνο όταν φαίνεστε πλούσιοι, μπορείτε πράγματι να γίνετε πλούσιοι	117

8. Γνωρίστε καλύτερα τον εαυτό σας – είτε δουλεύετε μόνος είτε με ομάδα	120
9. Μην προσπαθείτε να πλουτίσετε γρήγορα	123
10. Μάθετε πότε να σταματάτε	125

Οι κανόνες του καλού γονιού

1. Χαλαρώστε	131
2. Να δείχνετε τη χαρά σας όταν βλέπετε τα παιδιά σας	134
3. Να σέβεστε το παιδί σας	136
4. Χρησιμοποιήστε τους επαίνους με σύνεση	138
5. Φροντίστε να μάθουν τι είναι σημαντικό	140
6. Σχολείο δεν σημαίνει διαπαιδαγώγηση	142
7. Να θυμάστε τον Τρίτο Νόμο του Νεύτωνα	144
8. Μην ψάχνετε κάτω από το στρώμα	146
9. Δεν μπορείτε να διορθώσετε τα πάντα	148
10. Μην τους δημιουργείτε ενοχές	150

Οι κανόνες της αγάπης

1. Διαλέξτε κάποιον που σας κάνει να γελάτε	157
2. Δεν μπορείτε να αλλάξετε τους ανθρώπους	159
3. Δεν μπορείτε να αναγκάσετε κάποιον να σας αγαπήσει	161
4. Να είστε καλότροποι	163
5. Δώστε στον σύντροφό σας ελευθερία, ώστε να είναι ο εαυτός του	165
6. Ζητήστε πρώτοι συγγνώμη	168
7. Ο σύντροφός σας είναι πιο σημαντικός από τα παιδιά σας	171
8. Η ευτυχία είναι ένας μεγαλόπνοος στόχος	174
9. Να έχετε πάντα χρόνο για τους αγαπημένους σας	177
10. Όσο περισσότερα δίνετε, τόσο περισσότερα παίρνετε	179

Οι κανόνες που πρέπει να παραβείτε

1. Επιτυχία είναι ό,τι θεωρείτε εσείς ότι είναι	185
2. Εσείς είστε υπεύθυνοι για τη ζωή σας	188
3. Προσοχή στην ευαίσθητη ισορροπία ανάμεσα στο δικαίωμα να σας σέβονται και στην υποχρέωση να είστε ανεκτικοί με τους άλλους	191
4. Η τάξη δεν είναι υπέρτατη αρετή	194
5. Οι άνθρωποι έρχονται και φεύγουν, και αυτό είναι φυσιολογικό	197
6. Νιώθετε ό,τι σκέφτεστε	200
7. Δείξτε ανωτερότητα	202
8. Να είστε στο πλευρό των αγγέλων, όχι των δαιμόνων	204
9. Μη λέτε ποτέ «Σ' τα έλεγα εγώ»	207
10. Μην μπλέκετε με τις ενοχές	209

Οι κανόνες των ανθρώπων

1. Οι άνθρωποι πιστεύουν ό,τι θέλουν να πιστέψουν	217
2. Άλλο τα πειράγματα, άλλο οι κοροϊδίες	220
3. Όταν νιώθουν λίγοι, κάνουν ό,τι μπορούν για να γίνουν πιο δυνατοί	223
4. Όλοι έχουν ανασφάλειες	226
5. Οι έφηβοι σας μισούν επειδή σας αγαπούν	228
6. Τα ράσα δεν κάνουν τον παπά	231
7. Να ακούτε και όσα δεν λένε	234
8. Η μοναξιά είναι στο μυαλό μας	236
9. Να αποδίδετε τα εύσημα για τις ιδέες σας στους άλλους	239
10. Να ευχαριστείτε σωστά τους ανθρώπους	242

Οι κανόνες της σκέψης

1. Πάρτε τον έλεγχο στα χέρια σας	249
2. Εστιάστε στους άλλους	252
3. Ζήστε στο παρόν	255
4. Σκεφτείτε έξω από το κεφάλι σας	257
5. Χαλαρώστε	260
6. Μην επαναπαύεστε στην πρώτη λύση που θα περάσει απ' το μυαλό σας	263
7. Τα γεγονότα έχουν ουδέτερο χαρακτήρα	266
8. Εντοπίστε το κουτί	269
9. Δώστε τροφή στο μυαλό σας	272
10. Ξεμπερδεύοντας το κουβάρι των αποφάσεων	275

Οι κανόνες του ευ ζην

1. Δεν περιστρέφονται όλα γύρω από σας	283
2. Τα αισθήματά σας είναι δικά σας	286
3. Εκπαιδεύστε το μυαλό σας να χαλαρώνει	289
4. Βάλτε λίγο ζεν στη ζωή σας	292
5. Να είστε προσεκτικοί με τους κανόνες διατροφής	295
6. Ευχαριστηθείτε τα λάθη σας	298
7. Βάλτε όρια	301
8. Αφήστε το σώμα να συγχρονιστεί με το μυαλό σας	304
9. Επαναπροσδιορίστε τη σχέση σας	307
10. Να συγχωρείτε, αλλά να μην ξεχνάτε	310
<i>Να ξέρετε πότε να παραβαίνετε τους Κανόνες</i>	313
<i>Φτιάξτε τους δικούς σας Κανόνες</i>	316