

สารบัญ

บทนำ : เรื่องราวของฉัน	1
------------------------	---

กฤษฎีปล่อยเขา

บทที่ 1	หยุดเปลืองชีวิตไปกับสิ่งที่คุณควบคุมไม่ได้	21
บทที่ 2	การเริ่มต้น : ปล่อยเขา + ให้ฉัน	41

คุณและกฤษฎีปล่อยเขา

จัดการกับความเครียด

บทที่ 3	เรื่องน่าตกใจ : ชีวิตเป็นเรื่องเครียด	71
บทที่ 4	ปล่อยเขาทำให้คุณเครียด	87

กลัวความคิดเห็นของคนอื่น

บทที่ 5	ปล่อยให้เขาคิดไม่ดีกับคุณ	103
บทที่ 6	วิธีรักคนที่รักยาก	121

การจัดการกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ของคนอื่น

บทที่ 7	เมื่อผู้ใหญ่อาละวาดเหมือนเด็ก	139
บทที่ 8	การตัดสินใจที่ถูกต้องมักจะรู้สึกเหมือนผิด	157

เอาชนะนิสัยชอบเปรียบเทียบไม่หยุด

บทที่ 9 ไซ ชีวิตไม่ยุติธรรม	169
บทที่ 10 วิธีทำให้การเปรียบเทียบเป็นครู	179

ความสัมพันธ์ของคุณกับทฤษฎีปล่อยเขา

เชี่ยวชาญการมีมิตรภาพแบบผู้ใหญ่

บทที่ 11 ความจริงที่ไม่มีใครบอกคุณ เกี่ยวกับมิตรภาพในวัยผู้ใหญ่	201
บทที่ 12 ทำไมมิตรภาพกับบางคน ถึงค่อย ๆ จางหายไปเอง	215
บทที่ 13 วิธีสร้างมิตรภาพที่ดีที่สุดในชีวิตของคุณ	227

สร้างแรงจูงใจให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง

บทที่ 14 คนจะเปลี่ยนก็ต่อเมื่อพวกเขารู้สึกอยากเปลี่ยน	245
บทที่ 15 ปลดปล่อยพลังแห่งอิทธิพลของคุณ	265

ช่วยคนที่กำลังประสบปัญหา

บทที่ 16 ยิ่งพยายามช่วย พวกเขาก็ยิ่งจม	289
บทที่ 17 วิธีให้การสนับสนุนอย่างถูกต้อง	305

เลือกความรักที่คุณควรกับคุณ

บทที่ 18 ปลอ่ยเขาให้แสดงตัวตนออกมา	319
บทที่ 19 วิธียกระดับความสัมพันธ์	333
บทที่ 20 ทุกตอนจบคือการเริ่มต้นที่สวยงาม	343

บทสรุป : ยุคสมัยแห่งการให้ฉันมาถึงแล้ว	375
--	-----

ภาคผนวก

วิธีใช้ปลอ่ยเขากับการเลี้ยงลูก	385
การใช้ปลอ่ยเขากับทีมงาน	387
ให้ฉันแสดงความขอบคุณพวกคุณ	391
บรรณานุกรม	401
เกี่ยวกับเมล	419
วิธีการติดตามฉัน	421