

CZĘŚĆ 3

WYŚCIE Z DOMU: PODJĘCIE RYZYKA..... 127

ZASTOSOWANIE PROGRAMU AUTOTERAPII W ŻYCIU CODZIENNYM	129
W KOŚCIELE	132
U DENTYSTY	135
W SUPERMARKECIE	138
U FRYZJERA	141
W CENTRUM HANDLOWYM	144
W RESTAURACJI	147
W TEATRZE, NA KONCERCIE LUB W CZASIE INNYCH IMPREZ Z UDZIAŁEM DUŻEJ LICZBY OSÓB	149
NA PRZYJĘCIU	153
W PRACY, NA KONFERENCJI, PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ	156
PODCZAS SAMOTNEJ JAZDY	159
W AUTOBUSIE, FURGONETCE, W INNYCH POJAZDACH	162
NA AUTOSTRADZIE	165
NA WYCIECZCE	168
W SAMOLOCIE	171
PODSUMOWANIE	174

CZĘŚĆ 4

INFORMACJE KOŃCOWE..... 177

KILKA RAD, JAK DBAĆ O SIEBIE	179
ORGANIZOWANIE GRUP WSPARCIA DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ZABURZENIA LĘKOWE	185
BIBLIOGRAFIA	193