

Spis treści

Podziękowania.	9
Przedmowa	11
Podstawowe informacje na temat lęku	13
Zrozumienie, skąd się bierze mój lęk	23
Odważne stawianie czoła naszym lękom – unikanie unikania	35
Jak zmierzyć się z niespokojnymi myślami	52
Jak radzić sobie ze zmartwieniami	72
Jak ćwiczyć uważność	87
Jak uspokoić system wykrywania zagrożeń	103
Co zrobić, aby dobrze się wysypiać.	120
Stres w szkole, na studiach i podczas egzaminów	133
Przełomowe zmiany	146
Jak uzyskać dodatkową pomoc.	154
Własne przeżycia związane z lękiem	161
Mój plan pokonywania lęku	174
Przydatne informacje.	183
Bibliografia	185
Indeks.	187