

Spis treści

Drodzy Czytelniczko i Czytelniku!	7
Do rodziców, specjalistów i wszystkich wspierających dorosłych	9
1 O lęku	13
2 Reakcja „walcz, uciekaj lub zastygnij”	17
3 W jaki sposób doświadczasz lęku	21
4 Wzorce pojawiania się lęku	25
5 Zapobieganie i interwencja	29
6 Spokój już jest w tobie	33
7 Siła pozytywnego nastawienia	37
8 Martwienie się jest bezużyteczne	41
9 Myślenie typu „wszystko albo nic”	45
10 Generalizowanie	49
11 „Powinieneś”/„Powinnaś”	53
12 Powstrzymywanie myśli	57
13 Najgorsze, co może się przytrafić	65
14 Analiza zysków i strat	71
15 Perfekcjonizm	77
16 Presja sukcesu	81
17 Rezygnacja z kontroli	87
18 Pozytywne afirmacje	91
19 Pogoda ducha, odwaga i mądrość	97

20	Spojrzenie z szerszej perspektywy	101
21	Porozmawiaj o tym	107
22	Napisz o tym	111
23	Jedzenie a uczucie lęku	115
24	Więcej ćwiczeń, mniejszy lęk	121
25	Stopniowa relaksacja	127
26	Skupienie uwagi na centrum ciała	133
27	Uważność	137
28	Techniki ugruntowania	141
29	Samouspokojenie	147
30	Wykorzystanie oddechu	151
31	Wizualizacja	157
32	Medytacja	163
33	Siła wyższa	169
34	Rozwiązywanie problemów	175
35	Metoda małych kroków	181
36	Przerwa od technologii	185
37	Utrzymywanie porządku	193
38	Utrzymywanie równowagi i zarządzanie czasem	199
39	Oddzielenie się od problemów innych ludzi	205
40	Niewyrażony gniew	211
41	Radzenie sobie z paniką	217
42	Radzenie sobie z lękiem i fobią	223
43	Lęk egzaminacyjny	229
44	Radzenie sobie ze stresującymi wydarzeniami publicznymi	237
45	Pomóż sobie, pomagając innym	245
46	Przyszłe wyzwania	251