

Spis treści

wstęp dla czytelników	7
wskazówki dla rodziców i opiekunów	9
1. Zaczynamy	11
2. System przekazywania informacji między mózgiem a ciałem	15
3. Rozpoznawanie Niebezpieczeństwa i Środki Ostrożności	19
4. Fałszywe Alarmy	23
5. Gdzie są Dowody?	29
6. Błędy w Myśleniu	35
7. Zmartwienie uwielbia dyskutować	41
8. Odwracanie uwagi	49
9. Przeczekiwanie Zmartwień	55
10. Najsprytniejsza sztuczka Zmartwienia	61
11. Uwalnianie się od Zmartwień	69
12. Przejmowanie kontroli	73
13. Ekspozycja	77
14. Zmartwienie w przebraniu	83
15. Co robić, gdy wydaje się, że nie da się nic zrobić	89
16. Trochę więcej o Ekspozycji	95
17. Ale ja nadal się boję!	99
18. Podsumowanie	105