

Spis treści

Wstęp /17

Zanim zaczniesz /19

1. Lęk i to, co chcesz o nim wiedzieć /21

Pragnienie, by pozbyć się lęku, i kierunek pracy
z lękiem /23

Czym jest lęk, a czym strach? /24

Po co nam lęk? /24

Jak to się zwykle zaczyna? /27

Ćwiczenie: Twoje początki /33

Ćwiczenie: Jak to jest u Ciebie? /36

Ćwiczenie: Narysuj swój lęk /38

Skup się raz jeszcze /41

Ćwiczenie: Gdzie teraz jesteś? /42

Użytek z racjonalnych argumentów /45

Kiedy do psychiatrii? /46

2. Skąd u mnie ten lęk? /49

**Wczesna relacja z rodzicem —
lęk separacyjny /51**

Ćwiczenie: Czy Ty też tak masz? /53

**Wczesna relacja z rodzicem —
lęk przed bliskością /56**

Ćwiczenie: Lęk przed bliskością /58

Przeżywanie zabronionych uczuć /62

Ćwiczenie: Przeżywanie złości /64

Smutek jest taki niewinny /68

Ćwiczenie: Przeżywanie smutku /70

Radość? Nie żartuj! /73

Ćwiczenie: Przeżywanie radości /74

Lojalność /77

Ćwiczenie: Wymówienie lojalności /78

Dzieje rodowe /80

Ćwiczenie: Praca z genogramem /81

**Rozumienie lęku przez pryzmat
jego funkcji osobistej /84**

Ćwiczenie: W poszukiwaniu ukrytego zysku /86

Myśli i ciało /88

Ćwiczenie: *Historia z dreszczykiem* /89

Ćwiczenie: *Mapa straszących myśli* /93

3. Co musisz wiedzieć? /97

Placebo to nie ściema /99

Jak zmienić swój mózg? /106

4. Co Cię czeka? /111

Jest bezpiecznie /113

Wezwanie do przygody /116

5. Twój przyjaciel Lęk /119

Budowanie bazy bezpieczeństwa /121

Ćwiczenia stabilizujące fizycznie /121

Ćwiczenie: *Kontrola otoczenia, jeśli jesteś u siebie, w znanym sobie miejscu* /123

Ćwiczenie: *Kontrola otoczenia, jeśli jesteś w nieznanym lub obcym sobie miejscu (pociąg, tramwaj, park, miasto, galeria handlowa itp.)* /125

Ćwiczenie: *Solidne ciało* /127

Rozpoznawanie wczesnych objawów lęku i aktywności układu autonomicznego /129

Ćwiczenie: *Orientuj się* /130

Ćwiczenie: *Łagodne fale* /132

Ćwiczenie: *Lekki wiatr* /134

Rytuały /136

Ćwiczenie: *Picie kawy* /137

Ćwiczenie: *Picie herbaty* /138

Ćwiczenie: *Prysznic* /139

Ćwiczenie: *Gorąca kąpiel* /140

Ćwiczenie: *Przytulenie bliskiej osoby* /141

Ćwiczenie: *Kontakt z pupilem* /142

Ćwiczenie: *Własny rytuał* /143

Zasada przyjemności /144

Ćwiczenie: *Lista przyjemności* /145

Ćwiczenie: *Badanie przyjemności* /148

Ćwiczenie: *Planowanie i smakowanie przyjemności* /150

Ataki paniki — instrukcja obsługi /151

Ćwiczenie: *Jak pomóc komuś,
kto doświadcza ataku paniki?* /152

Ćwiczenie: *Zrób to sam* /156

Lęk przed lękiem /160

To tylko lęk /161

Ćwiczenie: *Obserwowanie objawów* /163

Ćwiczenie: *Lista moich (ulubionych) objawów* /166

Podsumowanie /168

Blżej — początki przyjaźni /169

Twój obrońca /169

Ćwiczenie: TAK /171

Podsumowanie /174

Ćwiczenie: Narysuj swój lęk raz jeszcze /175

Ćwiczenie: Obecność w lęku

(ćwiczenie dla zaawansowanych) /177

6. Dobre i złe emocje /179

Sen /183

Zakończenie /187

Bibliografia /189