

Przedmowa do polskiego wydania	9
Rozdział 1: Jeśli odczuwasz niepokój, ta książka jest dla ciebie	13
Rozdział 2: Czym jest lęk?	28
Rozdział 3: Dlaczego doświadczamy reakcji lękowych? ..	43
Rozdział 4: Objawy lęku	58
Rozdział 5: Lęk jako reakcja na zagrożenie	72
Rozdział 6: Ekspozycja (wykonana prawidłowo)	83
Rozdział 7: Pielęgnowanie nowego nastawienia	100
Rozdział 8: Jak sobie radzić z napadami lęku	112
Rozdział 9: Nasze porady i wskazówki	127
Rozdział 10: Budujące opowieści	142
Rozdział 11: Podsumowanie	154