

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
-----------------	---

Część pierwsza. TO NIE TYLKO JA TAK MAM? PRZEDSTAWIENIE LĘKU SPOŁECZNEGO

Rozdział 1. Skąd się to wszystko wzięło? Jak zakorzenia się lęk społeczny	37
Rozdział 2. Lęk społeczny jest jak jabłotka, czyli dlaczego lęk społeczny utrzymuje się od tysiącleci	61
Rozdział 3. Mózg naszprycowany lękiem społecznym	85

Część druga. ZAJRZYJ DO SWOJEJ GŁOWY

Rozdział 4. Jak wewnętrzny krytyk podcina nam skrzydła	99
Rozdział 5. Myśl po innemu: uściślanie	121
Rozdział 6. Myśl po innemu: współczucie	131

Część trzecia. WYJŚCIE W ŚWIAT

Rozdział 7. Wystartuj, a pewność siebie cię dogoni	155
Rozdział 8. Miasto bez atrap – zagraj rolę, by stworzyć prawdziwego siebie	163

Rozdział 9. Z widły igły – za każdym razem łatwiej	179
Rozdział 10. Jak zebrać to w całość – lista twoich wyzwań	185
 Część czwarta. ROZPRAWIENIE SIĘ Z MITAMI O LĘKU SPOŁECZNYM	
Rozdział 11. Jak (i dlaczego) przekierować uwagę na zewnątrz	219
Rozdział 12. Uwierzyć to zobaczyć – nie wyglądasz tak, jak się czujesz	231
Rozdział 13. „Muszę być błyskotliwy/dowcipny/interesujący” – jak hamuje nas perfekcjonizm	251
Rozdział 14. Dlaczego nie masz problemu z umiejętnościami społecznymi (tak, dobrze przeczytałeś)	275
Rozdział 15. Mit odwagi w butelce	291
 Część piąta. MUSISZ TYLKO JEDNO: MIEĆ SERCE	
Rozdział 16. Cegietki pięknych przyjaźni	299
Postowie	325
Nota autorska	335
Podziękowania	337
Przypisy	341