

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

CZĘŚĆ I POTENCJAŁ TKWIĄCY W CIELE

ROZDZIAŁ 1	Moc oddechu	41
ROZDZIAŁ 2	Spokój tu i teraz	61
ROZDZIAŁ 3	Wolność od paniki w dwie minuty	77
ROZDZIAŁ 4	Jak ukoić lęk	109

CZĘŚĆ II SZTUCZKI UMYSŁOWE ŁAGODZĄCE LĘK

ROZDZIAŁ 5	Mówienie do siebie	133
ROZDZIAŁ 6	Wizualizacja: Zyskaj kontrolę dzięki wyobraźni	159
ROZDZIAŁ 7	Odwracanie uwagi od lęku	183

CZĘŚĆ III STWÓRZ WŁASNĄ APTECZKĘ PRZECIWLĘKOWĄ

ROZDZIAŁ 8	Samorzecznictwo – niedoceniany czynnik sprzyjający zdrowieniu	197
ROZDZIAŁ 9	Stwórz swoją apteczkę przeciwlękową	207
ROZDZIAŁ 10	Ćwiczenia przeciwlękowe	217

Podziękowania	254
Przypisy	256
Bibliografia	260
O autorce	264