

PODZIĘKOWANIA	9
ROZDZIAŁ 1	Dlaczego nie można być jak kot? 11
ROZDZIAŁ 2	Lęk przed odrzuceniem: jednodniowa kuracja 26
ROZDZIAŁ 3	Przerażona? Nie chowaj głowy w piasek! 41
ROZDZIAŁ 4	Pochwała lęku: Jak strach zapewnia ci bezpieczeństwo 55
ROZDZIAŁ 5	Problem z lękiem: Jakie czyni spustoszenia w twoim mózgu i jak niszczy poczucie własnej wartości 71
ROZDZIAŁ 6	Dlaczego boimy się zmian 94
ROZDZIAŁ 7	Miejsce pracy naznaczone lękiem: Jak zachować spokój w zwariowanym środowisku 115
ROZDZIAŁ 8	Sekretna moc wstydu 144
ROZDZIAŁ 9	Lęk przed lustrem: Niepokój i wstyd związany z wyglądem 171
ROZDZIAŁ 10	Gdy wszystko się rozpada: Konfrontacja z chorobą i cierpieniem 206
ROZDZIAŁ 11	Odwaga w obliczu lęku 235
EPILOG	Wszyscy wariujemy 263
Podziękowania za profesjonalną pomoc	267
Przypisy	269