

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA DR CHRISTINE A. PADESKY

WSTĘP	1
Rozdział 1 LĘK SPOŁECZNY Czy czegoś nie tracisz?	2
Rozdział 2 DLACZEGO JA? Źródła lęku społecznego	6
Rozdział 3 GRUPA SKAZAŃCÓW Myśli, emocje, zachowania	11
Rozdział 4 MYŚLENIE KATASTROFICZNE Nie wierz w każdą swoją myśl	25
Rozdział 5 KOMPAS WARTOŚCI Schodząc z drogi perfekcjonizmu	38
Rozdział 6 CO JA SOBIE MYŚLAŁEM? Weryfikowanie faktów i test wartości	47
Rozdział 7 ROZMOWA Z WŁASNYMI MYŚLAMI Trenowanie umysłu w podejmowaniu wyzwań	56
Rozdział 8 DRABINA DOŚWIADCZEŃ Od unikania do działania	61
Rozdział 9 LAP ZA SZCZEBEL! Wspinanie się na drabinę doświadczeń	69
Rozdział 10 DRABINKA BELLI Doświadczenie, doświadczenie, doświadczenie	80

Rozdział 11	USUWANIE USTEREK	
	Co robić, gdy utkniesz?	98
Rozdział 12	PONAD WSZYSTKO	
	Jakie błędy czynią cię silniejszym?	107
WNIOSKI		111
Dodatek A:	O TERAPII I LEKACH DLA MŁODZIEŻY I ICH RODZICÓW (bądź opiekunów)	113
Dodatek B:	PARUROZA	118
Dodatek C:	INNE RODZAJE LĘKU	121