

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
CZYM JEST NERWICA?	15
Skąd się bierze nerwica?	24
Czy można wyzdrowieć z nerwicy?	31
DRUŻYNA WEWNĘTRZNYCH PRZYJACIÓŁ	39
Kapitanka	45
Kontrakt na wspólną podróż	47
Konsekwentna i zdeterminowana przywódczyni	48
Wolna od lęku siła i mądrość	51
Kapitanka wie, że masz potencjał	55
Dzieci i ryby głosu nie mają	58
Robotnik	59
Kontakt z ciałem, emocje i potrzeby Robotnika	60
Rytm i robota	67
Co jeszcze jest dla Robotnika ważne?	71
Mnich	76
Mnich a lękowe okulary Czarnowidza	81
Mnich a lękowe szpile Krytyka	86
Mnich a lękowe straszaki Nadzorcy	89
Mnich a automatyczne ściemy lęku	92
Przycisk PAUZA	94
Atak paniki i przycisk PAUZA	108
Wróćmy jeszcze na chwilę do początku	109
„GRA O TROCHĘ LEPSZE ŻYCIE”	111
Sprawczość	116
Cel gry	119
Rysowanie mapy życia	121
CYKL ZMIANY – JAK GRAĆ	127
Kiedy zrobić przerwę, a kiedy ruszyć?	130
Azyl – pole zero	132
Ruch	140
Ruch w sferze relacji a wampiry emocjonalno-przestrzenne	150
Teoria drzwi	161

Nadodpowiedzialność	164
Widzę kogoś innego	167
Grzeczne dzieci się nie złączają	170
Dyskomfort	175
Odpoczynek	179
Analiza	183
Jaki wykonać ruch?	191
Kiedy wykonać ruch?	194
O CZYM JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ PODCZAS GRY	201
Nerwica a historia	201
Decyzja najlepsza z dostępnych	207
Martwy punkt	210
Wyrzucanie zbędnego balastu	215
NERWICA I GŁĘBSZY SENS CIERPIENIA, CZYLI KTO WYGRYWA TĘ GRĘ?	219
SYTUACJE SZCZEGÓLNE	225
Uzależnienie	225
Leczenie farmakologiczne jako wsparcie	229
ROZDZIAŁ DLA BLISKICH POMAGACZY I WSPIERACZY	233
PODSUMOWANIE	239
DLA DOCIEKLIWYCH	245
Fobia prosta	248
Zaburzenie lękowe uogólnione	248
Zaburzenia lękowe z paniką	249
Agorafobia	251
Zaburzenie lęku społecznego	252
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne lub pokrewne	253
Hipochondria	254
Zaburzenia szczególne związane ze stresem:	
zespół stresu pourazowego i zaburzenie adaptacyjne	255
Zaburzenie depresyjne i lękowe mieszane	256
Depersonalizacja – derealizacja	257
NOTKA	259
DEKALOG ZDROWIENIA	260
PODZIĘKOWANIA	262
BIBLIOGRAFIA	263