

Spis treści

Zwróć się do swojego wewnętrznego świata	7
Nim stałem się uważny, moim życiem rządził strach . . .	11
Moment, w którym wszystko zaczęło się zmieniać	17
Skorzystaj z mojego doświadczenia	20
Możliwe jest więcej, niż ci się wydaje	23
Dla kogo jest ta książka?	26
Życie to sport zespołowy	29
Twój ekskluzywny materiał dodatkowy do książki	32
Cierpienie: Strach	33
Wiele twarzy strachu	34
Dlaczego w ogóle istnieje strach?	43
Strach psychologiczny: Nie ma żadnego niebezpieczeństwa – a może jednak?	48
Strach zaczyna się w umyśle, w naszych historiach o życiu	57
Drogi i zakłute kręgi	74
Strach przed strachem – i nasze strategie unikania	85
Nowy sposób radzenia sobie ze strachem	97

Koniec z przesywającym lękiem	105
Rozpoznaj strach jako strach	105
Pytanie ratunkowe	107
Oddech i ruch	108
Gdy niepokój zabiera ci sen	112
Gdy doświadczasz ataków paniki	120
Gdy boisz się konkretnego wydarzenia	123
 Wyzwolenie od cierpienia: Uważność	129
Rewolucja w twoim życiu	131
Wiele korzyści płynących z uważności	139
Znajdź swoją drogę do uważności	149
 Uwolnij się od strachu	157
Odwaga, by stawić czoła strachowi	159
Nie jesteś swoim myśleniem	168
Pozbądź się strachu w przeszłości	188
Odczuwanie emocji – i Proces Wolności Emocjonalnej (EFP)	199
Współczucie dla siebie	212
Idź na całość: Wyjdź na spotkanie pełni życia	223
 Podsumowując: Twoje drogi do wyjścia ze strachu	232
Piękno niepewnego życia	237
 Załącznik	241
Oferta Petera Beera	241
Bibliografia	242