

Spis treści

Kilka słów od autorów	9
-----------------------------	---

Rozdział 1

Wszystko może lec w gruzach	11
-----------------------------------	----

Rozdział 2

Lęk: formy, funkcje i wszechobecność cierpienia	31
--	----

Rozdział 3

Ryba bez wody: lęk w chwili obecnej	79
---	----

Rozdział 4

Opowiedz mi historię: defuzja	107
-------------------------------------	-----

Rozdział 5

Niech będzie, co ma być: akceptacja	131
---	-----

Rozdział 6

Ważny jest sens: wartości	143
---------------------------------	-----

Rozdział 7

Tyś jest Piotr: zaangażowanie	165
-------------------------------------	-----

8 ■ W sieci natrętnych myśli. Jak uwolnić się od bezustannej walki z lękiem i niepokojem

Rozdział 8

Jesteś pojemny, zawierasz miliony:

Ja jako kontekst 185

Rozdział 9

Nadal wszystko może lec w gruzach 199

Aneks

Literatura zalecana 205

Bibliografia 211