

Spis treści

Wprowadzenie	7
Ćwiczenie 1 O lęku	9
Ćwiczenie 2 Chemia lęku	12
Ćwiczenie 3 Spokój już jest w tobie	16
Ćwiczenie 4 Zapobieganie i interwencja	19
Ćwiczenie 5 W jaki sposób doświadczasz lęku	22
Ćwiczenie 6 Wzorce pojawiania się lęku	26
Ćwiczenie 7 Pozytywne podejście	30
Ćwiczenie 8 Martwienie się jest bezużyteczne	34
Ćwiczenie 9 Myślenie typu „wszystko albo nic”	37
Ćwiczenie 10 Generalizowanie	41
Ćwiczenie 11 „Powinieneś”	44
Ćwiczenie 12 Powstrzymywanie myśli	48
Ćwiczenie 13 Najgorsze, co może się przytrafić	55
Ćwiczenie 14 Analiza zysków i strat	60
Ćwiczenie 15 Perfekcjonizm	64
Ćwiczenie 16 Rezygnacja z kontroli	68
Ćwiczenie 17 Pozytywne afirmacje	71
Ćwiczenie 18 Pogoda ducha, odwaga i mądrość	76
Ćwiczenie 19 Spojrzenie z szerszej perspektywy	80
Ćwiczenie 20 Porozmawiaj o tym	84
Ćwiczenie 21 Napisz o tym	88
Ćwiczenie 22 Jedzenie a uczucie lęku	92

Ćwiczenie 23	Więcej ćwiczeń, mniejszy lęk	97
Ćwiczenie 24	Spokojne ćwiczenia fizyczne	101
Ćwiczenie 25	Stopniowa relaksacja	106
Ćwiczenie 26	Skupienie uwagi na centrum ciała	111
Ćwiczenie 27	Uważność	114
Ćwiczenie 28	Podążanie za swoim oddechem	118
Ćwiczenie 29	Głęboki oddech	122
Ćwiczenie 30	Wizualizacja	125
Ćwiczenie 31	Medytacja	130
Ćwiczenie 32	Siła wyższa	134
Ćwiczenie 33	Metoda małych kroków	138
Ćwiczenie 34	Rozwiązywanie problemów	143
Ćwiczenie 35	Zachowanie równowagi w życiu	148
Ćwiczenie 36	Utrzymywanie porządku	151
Ćwiczenie 37	Zarządzanie czasem	156
Ćwiczenie 38	Niewyrażony gniew	161
Ćwiczenie 39	Radzenie sobie z lękiem i fobią	166
Ćwiczenie 40	Radzenie sobie z paniką	172
Ćwiczenie 41	Oddzielenie się od problemów innych ludzi	177
Ćwiczenie 42	Przyszłe wyzwania	182
Nota o Autorce		187