

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Wewnętrzne głosy terapeuty	13
Daphne	15
Źródła lęku	23
Levi	26
Wieczorna prezentacja w szkole średniej	34
Zahra	37
Ataki paniki	48
Wojny na metody terapeutyczne	50
Harry	56
Noah	59
Instaterapia	66
Mayfield Depot	68
Daphne	73
Ramy odniesienia	90
Levi	94
Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne	103
Introjekcja	110

Zahra	114
Terapia ekspozycyjna	116
Harry	129
Noah	132
Lęk społeczny	135
Daphne	146
Walka, ucieczka, zamrożenie, przymilanie się	149
Konserwatyzm emocjonalny	165
Harry	168
Levi	171
Ekspozycja z zapobieganiem reakcji	174
Samoopieka	186
Zahra	190
Lęk przed prowadzeniem pojazdów	192
Harry	208
Noah	213
Depresja	227
Lidl	229
Daphne	233
Harry	251
Levi	257
Przemoc domowa	270
Lokal dla wtajemniczonych	274
Zahra	282
List do mojego niepokoju	298
Harry	303
Noah	309
Kiedy terapia nie działa	327

Daphne	333
Odkurzacze	338
Noah	347
Levi	355
Zakończenia	371
Harry	376
Zahra	381
Keep Calm and Carry On	402
Piękno terapii	411
Rozmowa kwalifikacyjna	418