

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	6
Krok 1: Zidentyfikuj swojego wroga – przyczynę nadmiernego myślenia	9
Krok 2: 10 skutecznych taktyk pozwalających pokonać niepokój i zamartwianie się	33
Krok 3: Sposoby radzenia sobie z negatywnymi myślami	63
Krok 4: Jak kontrolować nadmierne myślenie i wyeliminować negatywne myśli w zaledwie parę chwil	81
Krok 5: Stosowanie pozytywnego myślenia	103
Krok 6: Jak uporządkować umysł i stać się taką osobą, jaką chcesz być	121
Krok 7: Codzienne praktyki pozwalające przezwyciężyć prokrastynację	157
Przewodnik po sposobach rozwiązywania problemów (jeśli nic nie pomaga)	173
Podsumowanie	185
Bibliografia	187