

Spis treści

Przedmowa (Sally M. Winston)	9
Wstęp	13
Rozdział 1. Pułapki niepokoju	19
Rozdział 2. To wszystko jest w mojej głowie – chcę się od tego uwolnić!	35
Rozdział 3. Dwoista relacja z niepokojem	55
Rozdział 4. Uczucie strachu w sytuacji braku zagrożenia. Czy to normalne?	75
Rozdział 5. Gaszenie ognia benzyną a Reguła Przeciwieństw	91
Rozdział 6. Lękowe Mad Libs: dorwij zmartwienia, zanim one dopadną ciebie	107
Rozdział 7. Myślenie o myślach	121
Rozdział 8. Wujek Kłótnik a relacja z niepokojem	137
Rozdział 9. Trzy kroki do opanowania przewlekłego niepokoju	151
Rozdział 10. Codzienny trening z niepokojem	167
Rozdział 11. Pasożytniczy niepokój	189
Rozdział 12. Przerwać sidła skrytości	201
Rozdział 13. Specyficzne obszary niepokoju: sen i choroba	213
Rozdział 14. Uwagi końcowe: zabawny aspekt niepokoju	231