

Spis treści

1	Czym jest zamartwianie się?	7
2	Przygotowanie do rozwiązywania problemów	35
3	Jak rozwiązywać problemy	53
4	Rozwiązywanie problemów w praktyce	95
5	Radzenie sobie z przeszkodami	115
6	Kiedy nie potrafimy przestać się zamartwiać	145
	Literatura uzupełniająca	167
	O autorze	173