

Nota od autora _____ 8

Wprowadzenie

Żyje w tobie potężny potwór lęku _____ 9

Rozdział 1

Spóeczne postrzeganie lęku jest błędne

...i sprawia, że cierpisz _____ 13

Rozdział 2

Spróbuj poznać swojego potwora lęku

To twój nie zawsze dobrze zrozumiany
towarzysz _____ 53

Rozdział 3

Pokochaj potwora lęku

Współczujące podejście do lęku _____ 87

Rozdział 4

Niewłaściwe zachowanie potwora

Kiedy niepokój zamienia się w fobię _____ 117

Rozdział 5

Jak mówić, żeby potwór słuchał

Reagowanie na niespokojne myśli _____ 149

Rozdział 6

Co robić (a czego nie robić), kiedy potwór wyje

Radzenie sobie z intensywnym lękiem _____ 177

Rozdział 7

Szkolenie potwora lęku

Poprawianie efektów terapii ekspozycyjnej
za pomocą podejścia inhibicyjnego _____ 213

Rozdział 8

Podróżowanie przez życie z niespokojnym wewnętrznym towarzyszem

Dokąd chcesz pójść? _____ 259

Podziękowania _____ 267

Bibliografia _____ 271