

Spis treści

Wstęp	9
-------	---

CZĘŚĆ 1

U źródeł problemu

Rozdział 1	Poznaj swoje lękowe ja	23
Rozdział 2	Zrozumieć uzależnienie od lęku	51
Rozdział 3	Wy	75

CZĘŚĆ 2

Zerwać z nałogiem

Rozdział 4	Dezaktywacja stanu alarmowego: ciało	101
Rozdział 5	Lęk: to kwestia emocji	139
Rozdział 6	Jak się oderwać od lękowych myśli	169
Rozdział 7	Łobuz: uzależniające zachowania lękowe	193
Rozdział 8	Uzależnienie od kontrolowania	225

CZĘŚĆ 3

Odzyskać życie i zapobiec nawrotom

Rozdział 9	Zerwanie z uzależnieniem: przygotowanie do drogi	257
Rozdział 10	Nadzieja i przyszłość	289
Epilog	List do lękowego ja	313
	Podziękowania	315
	Wsparcie psychologiczne	317
	Indeks	325