

# Spis treści

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| 7  | Wstęp                                          |
| 15 | Część I. Podstawy                              |
| 17 | Rozdział 1. Czym jest unikanie                 |
| 23 | Rozdział 2. Zachowania zabezpieczające         |
| 32 | Część uzupełniająca. Radzenie sobie ze stresem |
| 37 | Część II. Gdzie się chowa unikanie             |
| 41 | Rozdział 1. Perfekcjonizm                      |
| 51 | Rozdział 2. Prokrastynacja                     |
| 65 | Rozdział 3. Efekt status quo                   |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| 75  | Rozdział 4. Uzależnienia                     |
| 85  | Rozdział 5. „Positive vibes only”            |
| 123 | Rozdział 6. Ucieczka przed samym sobą        |
| 153 | Rozdział 7. Ucieczka od relacji              |
| 175 | <b>Część III. Unikanie i sposoby na nie</b>  |
| 179 | Rozdział 1. Uwalnianie się od perfekcjonizmu |
| 195 | Rozdział 2. Uwalnianie się od prokrastynacji |
| 205 | Rozdział 3. Otwieranie się na zmianę         |
| 215 | Rozdział 4. Porzucanie nałogu                |
| 227 | Rozdział 5. Dopuszczanie wszystkich emocji   |
| 245 | Rozdział 6. Znajdowanie siebie               |
| 261 | Rozdział 7. Pielęgnowanie relacji            |
| 275 | Zakończenie                                  |
| 279 | Bibliografia                                 |
| 299 | Przypisy                                     |