

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp. Skąd się bierze lęk	13

Część 1

Podstawy wiedzy o lęku

1 Lęk w mózgu	27
2 Źródło lęku. Jak działa ciało migdałowe	55
3 Jak kora mózgowa uruchamia lęk	77
4 Określanie miejsca powstawania lęku: ciało migdałowe, kora mózgu czy oba te obszary?	91

Część 2

Kontrolowanie lęku powstającego w ciele migdałowatym

5 Reakcja na stres i ataki paniki	109
6 Korzyści z relaksacji	127
7 Jak działają wyzwalacze lęku	147
8 Jak uczyć ciało migdałowe przez doświadczenie	163
9 Ćwiczenia i sposoby zasypiania oparte na wyciszaniu lęku powstającego w ciele migdałowatym	185

Część 3

Kontrolowanie lęku powstającego w korze mózgowej

10	Schematy myślenia powodujące lęk.....	201
11	Jak uspokoić korę mózgu.....	227
	Zakończenie: Jak wykorzystać informacje zawarte w książce, aby żyć bez lęku.....	249
	Zalecane lektury.....	257
	Bibliografia.....	259