

Obsah

- Úvod / 7
- 1 Úzkost – přítel, nebo protivník? / 10
 - 2 Když se úzkost stane problémem / 18
 - 3 Když to, co děláme, věci zhoršuje
Část 1: Ignorování úzkostí a snaha vyhnout se jí / 29
 - 4 Když to, co děláme, věci zhoršuje
Část 2: Jak vznikají fobie / 36
 - 5 Škála úzkosti / 41
 - 6 Rychlá lekce relaxace / 50
 - 7 Vyklizení paliva / 57
 - 8 Začít znovu získávat půdu pod nohama
Část 1: Sepište své strachy / 65
 - 9 Začít znovu získávat půdu pod nohama
Část 2: Vaše cesta k uzdravení / 69
 - 10 Radostný výhled do budoucna / 77
- Pro rodinu / 80
- Užitečné informace / 83