

Obsah

Předmluva 5

Poděkování 6

- (1) *Anatomie úzkosti*: Pohled na chronickou úzkost zblízka 7
- (2) *Analýza tělesných funkcí*:
Máte slabé nervy nebo hypoglykémii? 15
- (3) *Naše emocionální konflikty*:
Jak porozumět vnitřním střetům 24
- (4) *Ustaranost je zvyk*: Zvykům se lze odnaučit 36
- (5) *Jak se uvolnit*:
S hlavou plnou starostí se nikomu relaxovat nepodaří 50
- (6) *Náš duševní život*: „Myslím, tedy jsem samá starost“ 59
- (7) *Obavy máme všichni*: Pohled na lidský úděl 70
- (8) *Psychoterapie*: Léčba rozhovorem 81
- (9) *Sedativa*: Výhody a nevýhody léků proti úzkosti 89
- (10) *Život může být lepší*:
Program postupu proti úzkosti v sedmi bodech 94