Obsah

Proč máme strach? 7
Kdy je strach dobrý 10
Jaké strachy známe 13
Strach a pozornost 18
Snižování síly strachu psaním 20
Fobie 23
Jak na fobie 24
Očekávání a strach 28
Co druzí očekávají od nás 29
Očekávání, která máme sami od sebe 30
Očekávání výsledků vnějšího zdroje: placebo × nocebo 31
Společenské strachy 34
Touha po sounáležitosti 36
Strach, jak budu vypadat před druhými 39
Samota, osamělost a strach z osamělosti 40
Jaké mám rady, jak vyzrát na sociální strachy? 43
Snížení studu sníží i naše strachy 45
Strach z nedostatku lásky (ze ztráty lásky) 46
Strach z druhého pohlaví 50
Víra v boha a strach 51
Strach a úspěch 54
Strach z neúspěchu 57
Řešení, jak vyzrát nad strachem z neúspěchu 59
Očekávání neúspěchu 64
Tréma 66
Prokrastinace a strach 75
Strach z rozhodování 79
Postoje a rozhodování 82
Strach ze změn 86
Myšlenkový chaos a strach 91
Myšlenková dieta 93
Odvedení pozornosti od strachu 95
Očkování proti strachu 98
Odvaha 101
Odvaha obyčejných lidí 103
Závěr 106
Použitá literatura 109