

Obsah

Poděkování	7
Předmluva k českému vydání	9
Úvod	13
Prameny úzkosti	17
Jak s úzkostí bojovat a jak se jí zbavit	29
Antonín aneb strach ze strachu	41
Barbora aneb strach z nedostatku lásky	45
Cyril aneb strach z neúspěchu	55
Denisa aneb strach z úspěchu	60
Evžen aneb strach z názoru druhých	64
Františka aneb strach někoho milovat	69
Gabriel aneb strach ze sblížení	75
Helena aneb strach z požitku	79
Ivan aneb strach z impotence	84
Jana a Jan aneb strach z homosexuality	88
Karel aneb strach ze samoty	93
Lenka aneb strach z nevýrazného života	99
Martin aneb strach z nedodržení závazků	103
Natálie aneb strach z autority	108
Ondřej aneb strach z nesplnění otcovské role	112
Petra aneb strach ze ztráty rozumu	117
Quidam	120
Radka aneb strach z výtahů	124
Stanislav aneb strach z ublížení druhým	129
Šárka aneb strach ze ztráty blízkých lidí	133
Tomáš aneb strach ze změny	137
Uršula aneb strach z omylu	142
Václav aneb strach ze ztráty kontroly	146
Xenie aneb strach z fyzického utrpení	150

Zdeněk aneb strach z Boha	153
Žaneta aneb strach ze smrti	158
Příloha	163
Dopis budoucí klientce nebo klientovi	163
Jak pomoci sám sobě	166
Jak si pomoci	172