

Obsah



1. kapitola:	Dovolte, abych se představila.....	7
2. kapitola:	Proč se všichni tak bojíme?	17
3. kapitola:	Úzkost: váš nejlepší učitel	45
4. kapitola:	Zvyšte si sebevědomí	61
5. kapitola:	Rozhodování.....	97
6. kapitola:	Uvolněte se, nemáte to pod kontrolou	127
7. kapitola:	Je to o mozku - ne o zadku!	151
8. kapitola:	Jídlem proti úzkosti	175
9. kapitola:	Pomůcky k překonání úzkosti.....	205
	Zdroje.....	267
	Poznámky	271
	Rejstřík.....	279
	Poděkování	285