

# Оглавление

Предисловие .....	3
Введение .....	6
Семь правил особо нервных людей .....	6
<b>Часть I. Как нервничать и зачем.....</b>	<b>19</b>
Глава 1. Понимание тревожности .....	20
Глава 2. Худшие способы управления беспокойством .....	47
Глава 3. Составьте свое «Тревожное досье» .....	74
<b>Часть II. Взять беспокойство под контроль.     Семь шагов .....</b>	<b>106</b>
Глава 4. Шаг первый: разделите беспокойство на продуктивное и непродуктивное .....	107
Глава 5. Шаг второй: примите действительность и измените ее .....	122
Глава 6. Шаг третий: Бросьте вызов тревожным мыслям.....	154
Глава 7. Шаг четвертый: сосредоточиться на более серьезной угрозе .....	184

Глава 8. Шаг пятый: превратите «провал» в возможность .....	216
Глава 9. Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не волнуйтесь о них .....	254
Глава 10. Шаг седьмой: держите время под контролем .....	281

**Часть III. Частные случаи беспокойства  
и как с ними справиться.....302**

Глава 11. Социальные переживания: что, если я никому не нравлюсь? .....	303
Глава 12. Переживания о любовных отношениях: что, если меня бросят? .....	335
Глава 13. Тревога о здоровье: а что, если я действительно болен? .....	369
Глава 14. Тревога о деньгах: Что, если я начну терять деньги? .....	403
Глава 15. Беспокойство на работе: Что, если я на самом деле все испорчу? .....	441
Глава 16. Подведем итоги.....	471