

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.	5
-------------------------------	----------

ГЛАВА 1. СТРАШНЫЙ ЗВЕРЬ ПОД НАЗВАНИЕМ «ТРЕВОГА»

Чувство неопределенности	23
Мыслительная жвачка	28
Навязчивые мысли.	32
Концентрация на себе	37
«А если? А вдруг? А может быть?»	40

ГЛАВА 2. ЭМОЦИИ НАДО ПОНИМАТЬ!

Что делать, если меня раздражает...	54
Привычка обижаться.	63
Чувство стыда	67

Чувство вины	70
Мазохизм	77
Страх сойти с ума	84
Страх смерти	94

ГЛАВА 3. СТАРЫЕ РЕЛЬСЫ

Мыслительные и поведенческие автоматизмы	107
Тревожные принципы	110
Перфекционизм	112
Разочарование	117
Чудо-таблетки не существует	121

ГЛАВА 4. ИЗДЕРЖКИ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ТРЕВОГИ

Откуда берутся ощущения в теле	128
Приступ панической атаки	132
Пребывание в башке. Выходим из головы!	135