

Оглавление

«Позвольте представиться: я — паническая атака»	4
Паническая атака: «Я все же хотела представиться...»	8
Осознание	11
Эго	16
Ответственность	20
Принять, здесь и сейчас	27
Что препятствует принятию?	36
Принятие есть благодарность	44
Принятие и благодарность как методы преодоления ПА	51
Сколько людей, столько и мнений	66
Нужные привычки	93
Обезьяна	105
Метод Скарлетт О'Хара	113
Полагаться	121
Верить или не верить — вот в чем вопрос	130
Медитация	139
Франкл нам в помощь	149
Психосоматика	169
Зона комфорта	188
Намерение	211
Дыши	226
Рада знакомству!	234