

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 |