

# 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