

GRZEGORZ SZAFER

Pokonałem nerwicę

Historia mojego zmagania

Spis treści

Wstęp	7
I. Opowieść	13
Zmiana wyuczzonego przez strach zachowania ..	50
Techniki służące zmniejszaniu ciągłego napięcia .	54
Co wymaga ostrożności	63
II. Wyzdrowieć	81
Straszne myśli	83
Odreamienie, czyli utrata zaufania	93
Pętla strachu	104
Czego się boisz?	121
Objawy fizyczne i psychiczne	131
Ostateczne wyzdrowienie	147
Przyczyny, czyli trochę o relaksacji i filozofii ...	156
Poddaj swój skarb, czyli filozoficznie i od drugiej strony	170
Bez nawrotów	183
Zakończenie	193
Podziękowania	195
Literatura	199