

A N N A D Z I U R D Z I A

Życie w nowym rytmie

Jak przezwyciężyć
lęk i stres

WYDAWNICTWO WAM

Spis treści

Wprowadzenie	5
1. Zawężony obraz	11
2. Tu i teraz	25
3. Decyduj, działaj, ryzykuj	37
Trening podejmowania decyzji	39
Szczypta neurobiologii	43
Trening mentalny pożądanych wzorców myślowych	47
Desensytyzacja, czyli odwrażliwienie	51
Ryzykuj	59
4. Ufaj sobie, ufaj Bogu	63
5. Praktykuj miłość	81
6. Nie jesteś emocją	101
7. Masz tylko jedno ciało	109
Drugi mózg w jelitach	111
Zdrowy sen	121
Szybciej, więcej, jednocześnie	131

8. Jak uspokoić rozszalały układ nerwowy .	137
O co chodzi z tym układem nerwowym	139
Oddech	145
Aktywność fizyczna	151
Odpoczynek	163
Relacje, dotyk, śmiech	167
Jak to się ma do walki z lękiem	175
9. Słowa mają moc	179
10. Poczucie kontroli	195
11. Siła wybaczenia	213
12. Moc wdzięczności	229
13. Krok dalej	241
Bibliografia	251