

SHERYL PAUL

MĄDROŚĆ ŁĘKU

**Jak zamienić zmartwienia i natrętne myśli
w wewnętrzną siłę**

Przełożyła Joanna Bilmin-Odrowąż

MANDO
inside

SPIIS TREŚCI

WPROWADZENIE:

LĘK JEST BRAMĄ	13
Brazylia: moja inicjacja w lęk	16
Mapa po lęku	21
Kluczowe pojęcia w podróży	24
Wezwanie do wzrastania	27

CZĘŚĆ PIERWSZA:

LĘK I JEGO KOMUNIKATY	31
1. Lęk zdefiniowany i wezwanie, by zwrócić się do wnętrza	33
Objawy lęku.	36
Źródła lęku	39
Lęk nie jest grą w „O rety, krety!”	46
Cztery kluczowe elementy: ciekawość, współczucie, bezruch i wdzięczność.	47
2. Dwa przekazy kulturowe, które niosą ze sobą lęk.	59
Mit normalności	61
Oczekiwanie szczęścia	65

	Nie ma odpowiedzi, są tylko drogowskazy	
	kierujące ku mądrości	68
	Być człowiekiem	71
3.	Przeszkody na drodze do uzdrowienia	78
	Charakter oporu.	78
	Odpowiedzialność: klucz do przemiany.	85
	Kształtowanie kochającego wewnętrznego rodzica	86
	Ucieczka od perfekcji: sposób na unikanie	
	odpowiedzialności	90
	Oś czasu uzdrowienia	93
4.	Przejścia.	97
	Trzy etapy przejścia	99
	Momenty przejściowe, na temat których	
	kultura milczy.	100
	Spadek poziomu światła słonecznego	102
	Niedzielny lęk.	104
	Poranny lęk	106
5.	Miesiące i pory roku	111
	Jesień: pora odpuszczania	114
	Zima: pora bezruchu i wdzięczności	118
	Wiosna: pora odrodzenia	128
	Lato: pora celebracji.	132
6.	Nie ma ucieczki od życia	137
	Lęk przed zbyt dobrym samopoczuciem	140

CZĘŚĆ DRUGA:

	CZTERY SFERY TWOJEGO „JA”.	149
7.	Zaszczytne miejsce przy twoim stole	151

Cechy kochającego wewnętrznego rodzica	152
8. Sfera ciała	157
Fizyczne oznaki lęku	158
Niski poziom cukru we krwi a lęk	161
Jedzenie a lęk	163
Alkohol a lęk	165
Aktywność fizyczna	168
Sen	170
Hormony	171
9. Sfera myśli	175
Natrętne myśli (ruminacje) oraz kognitywne objawy lęku	175
Dojście do punktu wyboru	179
Kształtowanie umiejętności rozeznania: wszystko, co podlejesz, wyda plon	181
Symbole, metafory i sny	185
Metafora natrętnych myśli	189
Życie w niepewności: nawoływanie natrętnych myśli	195
10. Sfera uczuć	200
Lęk to zastępczy symbol dla uczuć	203
Życiowy plan unikania cierpienia	207
Wczesne i pradowne cierpienie	210
Jak neuroniona iza przepoczwarza się w lęk	215
Stań z lękiem twarzą w twarz	218
Fundamentalne ludzkie emocje: nuda i samotność	221
11. Tęsknota	230
Tęsknota pierwotna a wtórna	230
Życie, jakie nigdy nie będzie nam dane	234

Mądrość tęsknoty	238
12. Sfera duszy	242
Studnia bytu i dobrostan	242
Podstawowa funkcja zdrowych rytuałów	247
13. Kiedy lęk leczy	252
Lęk i pustka	252
Owoce ciężkiej pracy	255

CZĘŚĆ TRZECIA:

ZWIĄZKI	257
14. Bezbronność w dążeniu do łączności	259
15. Relacje romantyczne	264
Czym jest lęk w związku?	265
Czym jest zdrowa miłość?	268
Lękowa czy jasna perspektywa: miłość to coś więcej niż brak lęku	275
Najważniejsze pojęcia do zrozumienia lęku w związku: projekcja oraz syndrom goniącego i uciekającego	279
16. Rodzicielstwo w wieku lęku	287
Zamartwianie się to nieodłączny element rodzicielstwa	288
Trzy leki przeciwlękowe dla rodziców: wdzięczność, dostrajanie się i patrzenie z szerszej perspektywy	292
Pomaganie dzieciom w zmaganiach z lękiem	299
Uczenie dzieci, jak odczuwać swoje emocje	300
Pełnia miłości	304
EPILOG	309

PODZIĘKOWANIA	313
-------------------------	-----

ZAŁĄCZNIK A:

CZERWONE FLAGI W ZWIĄZKU	315
------------------------------------	-----

ZAŁĄCZNIK B:

DWA SPOSOBY PROWADZENIA DZIENNIKA . . .	317
---	-----

Prowadzenie otwartego dziennika	318
---	-----

Dziennik wdzięczności: dialog z różnymi częściami siebie	320
---	-----

REKOMENDACJE I LEKTURY DODATKOWE	327
--	-----

O AUTORCE	331
---------------------	-----