

GRZEGORZ
SZAFFER

POKONAŁEM
HISTORIA MOJEGO ZMAGANIA
NERWICĘ

PORADNIK PRAKTYCZNY

WYDAWNICTWO WAM

Spis treści

Wstęp	7
CZĘŚĆ I: Opowieść	11
CZĘŚĆ II: Wyzdrowieć	69
Straszne myśli	71
Odrealnienie, czyli utrata zaufania	79
Pętla strachu	88
Czego się boisz?	102
Objawy fizyczne i psychiczne	110
Ostateczne wyzdrowienie	123
Przyczyny, czyli trochę o relaksacji i filozofii	130
Poddaj swój skarb, czyli filozoficznie i od drugiej strony	141
Bez nawrotów	151
Zakończenie	159
Podziękowanie	161
Literatura	163