

Obsah

Pod'akovanie	IX
1 Prečo ľudia nemôžu byť ako mačky?	1
2 Strach z odmietnutia: <i>Jednodenná liečba</i>	12
3 Strach z verejného prejavu? <i>Neskrývajte sa!</i>	22
4 Dobrá stránka úzkosti: <i>Ako nás strach a obavy chránia</i>	32
5 Problémy vyplývajúce z úzkosti: <i>Škody, ktoré pociť neistoty a strach páchajú na našom myslení a sebaúcte</i>	43
6 Prečo sa bojíme zmeny	60
7 Úzkosť a strach na pracovisku: <i>Ako ostať pokojný a udržať si čistú hlavu v šílenom prostredí</i>	75

8	Skrytá moc hanby	97
9	Strach zo zrkadla: <i>Hanba za náš vzhľad a obavy z toho, že sa na nás ostatní pozerajú</i>	116
10	Keď sa všetko rúca: <i>Ako čeliť chorobe a trápeniu</i>	140
11	Odvaha zoči-voči strachu	161
	ZÁVER Všetci sa bojíme	181
	Poznámky	185
	O autorke	189