

Cuprins

Mulțumiri	7
1. De ce sunt convins că vă puteți controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze	9
2. Ce este anxietatea și cum vă controlează viața deseori	24
3. Din fericire, cea mai mare parte din anxietatea dumneavoastră este autoindusă și poate fi deconstruită	36
4. CONVINGERI IRAȚIONALE care vă determină să fiți anxios	48
5. DISPUTAREA CONVINGERILOR IRAȚIONALE care provoacă anxietate	68
6. Folosirea unor afirmații despre sine pentru a face față situației rațional	87
7. Folosirea vizualizării și a modelării pozitive	94
8. Folosirea analizei costuri-beneficii pentru a vă controla anxietatea	98
9. Folosirea metodelor educative pentru a vă controla anxietatea	102
10. Folosirea metodelor de relaxare și de distragere cognitivă	106
11. Folosirea metodelor de reîncadrare a percepțiilor	109
12. Folosirea metodelor de rezolvare a problemelor pentru a vă controla anxietatea	112
13. Folosirea ACCEPTĂRII DE SINE NECONDIȚIONATE (A.S.N.) ...	116
14. Folosirea ACCEPTĂRII NECONDIȚIONATE A CELORLALȚI pentru a vă controla anxietatea	131
15. Folosirea imagisticii emotiv-raționale	147

16. Exerciții de contracarare a rușinii pentru a vă controla anxietatea	153
17. Câteva metode puternice și spectaculoase de a vă controla anxietatea	166
18. Cum să vă formați cu fermitate propriile CONVINGERI RAȚIONALE și de autosusținere	180
19. Folosirea simțului umorului pentru a vă controla anxietatea	188
20. Folosirea expunerii și a desensibilizării comportamentale	199
21. Tolerarea și persistența unor situații generatoare de anxietate	212
22. Folosirea unor metode de întărire pentru a vă controla anxietatea	218
23. Folosirea pedepselor pentru a vă controla anxietatea .	225
24. Folosirea metodei de a juca același rol pentru a vă controla anxietatea	229
25. Cum rămâne cu factorul biologic și cu folosirea medicamentelor?	234
26. O modalitate deosebit de eficientă pentru a vă controla anxietatea înainte ca aceasta să vă controleze pe dumneavoastră	239
27. 104 maxime raționale pentru a vă controla gândirea anxioasă	249
28. 62 de maxime raționale pentru a vă controla sentimentele anxioase și reacțiile fizice la anxietate	272
29. 65 de maxime raționale care mă ajută să acționez împotriva anxietății de disconfort și a temerilor mele iraționale	287
Bibliografie selectivă	298
Index	312
Despre autor	320