Összefoglaló tartalomjegyzék

Bevezetés 1

I. rész: Mi is az a szorongás? 7

1. fejezet: Mindent a szorongásról 9
2. fejezet: Térképezd fel a saját szorongásodat 23

II. rész: Tanuld meg kezelni a szorongásodat 35

3. fejezet: Határozd meg a céljaidat 37
4. fejezet: Nézz szembe a félelmeiddel 49
5. fejezet: Tudd meg, vajon a félelmeid valósak-e? 59
6. fejezet: Hagyj fel az aggódással 75
7. fejezet: Korlátozó előfeltevések rendszere, melyektől jobb megszabadulni ... 87

III. rész: Lépjünk a fejlődés útjára 101

8. fejezet: Tágítjuk a horizontot 103
9. fejezet: Haladj tovább a szebb jövő felé vezető úton 117

IV. rész: Top 10 127

10. fejezet: Tíz jó tanács a szorongás sikeres kezeléséhez 129
11. fejezet: Hogyan lépjünk túl a szorongáson? – Tíz jó tanács 137

Tartalomjegyzék

Bevezetés *1*

A könyvről 1
Hasznos tudnivalók a könyv olvasásához 2
A könyv felépítése 3
I. rész: Mi is az a szorongás? 3
II. rész: Tanuld meg kezelni a szorongásodat 3
III. rész: Lépjünk a fejlődés útjára 4
IV. rész: Top 10 4
A könyvben használt ikonok 4
Hogyan tovább? 5

I. rész: Mi is az a szorongás? *7*

1. fejezet: Mindent a szorongásról 9

Mi is az a szorongás? 10
Hidd el, hogy a szorongás teljesen normális és hasznos érzés 10
Becsüld meg a szorongás jelentőségét 11
A szorongás megtapasztalása 12
Mikortól válik a szorongás komoly problémává? 13
Hogyan hatalmasodik el rajtunk a szorongás? 13
Milyen típusú problémákat okozhat a túlzott szorongás? 14
Hogyan válhatsz képessé a szorongás kezelésére? 16
A szorongásos gondolatok szerepe 17
Változtasd meg a viselkedésed 20

2. fejezet: Térképezd fel a saját szorongásodat 23

Vizsgáld meg a szorongásodat mikroszkóp alatt 24
Válassz magadnak egy tipikus példát 25
A szorongás lehetséges kiváltó okai 25
Szorongásos gondolatok és belső képek felidézése 26
Milyen testi tünetet éreztem? 28
Mit tettem (vagy nem tettem)? 29
A térkép elkészítése 30
A jellemzők hozzáadása a térképhez 30
Az egyes jellemzők kapcsolata 31
A szorongástérkép kidolgozása 32
Melyek az erősségeim és az erőforrásaim? 33
A térkép használata 34

II. rész: Tanuld meg kezelni a szorongásodat..... 35

3. fejezet: Határozd meg a céljaidat..... 37

Tervezd meg céljaidat..... 38
Mi lenne, ha egy nap úgy ébrednék, hogy nem szorongok?..... 38
Hogyan mérhető a szorongás?..... 38
Milyen szerepet kapnak a környezetedben élő emberek?..... 39
Tűzz ki kézzelfogható célokat..... 39
Mi is az, hogy kézzelfogható?..... 40
Tedd kézzelfoghatóvá a célodat..... 40
Legyen a cél elérhető..... 42
Haladjunk lépésről lépésre..... 43
Szánj rá kellő időt..... 43
Bontsd a feladatot részfeladatokra..... 44
Vedd igénybe mások segítségét..... 45
Térkép, cél, rajt!..... 46
Emberek, helyek és dolgok elkerülése..... 46
Attól félni, hogy a legrosszabb fog bekövetkezni..... 46
Rágódni valamin anélkül, hogy megoldást keresnénk rá..... 47
Betarthatatlan szabályok felállítása az életben..... 47

4. fejezet: Nézz szembe a félelmeiddel..... 49

Hogyan is működnek a félelmek?..... 50
Birkózz meg félelmeiddel ésszerű módon..... 52
Létrát építünk..... 52
Fokról fokra felfelé a létrán..... 54
A vértől és a tűtől való félelem leküzdése..... 56

5. fejezet: Tudd meg, vajon a félelmeid valósak-e?..... 59

Vigyázat! A félelmek nem feltétlenül felelnek meg a valóságnak..... 60
A katasztrofizálás beazonosítása..... 60
Vizsgáld meg, hogy a katasztrofizáló gondolataid összeegyeztethetők-e a tényekkel..... 62
Teszteld le katasztrofizáló gondolataidat a gyakorlatban is..... 65
Mi is az a biztonsági viselkedésforma?..... 68
Tervezd meg és végezd el a kísérleteket..... 70
Mi a következő lépés?..... 72
Rögös az út…..... 73
Túlságosan félek ahhoz, hogy kísérletezzek..... 73
Néhány félelmemnek igenis van valóságalapja..... 73
Még mindig nem vagyok teljesen meggyőzve..... 74

6. fejezet: Hagyj fel az aggódással..... 75

Vágjuk el az utánpótlási vonalat..... 76
Az aggodalom hasznos dolog – hiedelem vagy igazság?..... 76
Elkerülni a bizonytalant…..... 77
Próbáld meg irányítani a gondolataidat..... 78
Alakítsd át az aggodalmaidat megoldható problémákká, a többit pedig engedd el..... 79

„Mi lesz, ha?" és „miért?" helyett „hogyan?" és „mit?" ... 79
A jó problémamegoldás lépései ... 80
Szabadulj meg a feloldhatatlan aggodalmaktól ... 84

7. fejezet: Korlátozó előfeltevések rendszere, melyektől jobb megszabadulni ... 87

Határozzuk meg a korlátozó előfeltevések rendszerét ... 88
Negatív gondolkodási sémák ... 90
Mindig a maximumot ... 92
Fogadjatok el! ... 92
Uralni akarom a helyzetet ... 93
Szegd meg a szabályokat ... 93
Reálisabb életvezetési elvek ... 93
Légy megfelelő, ne tökéletes ... 95
Találd meg a helyes kritikai egyensúlyt ... 96
Vedd észre, mit sikerült elérned ... 96
Hibázz emelt fővel ... 96
Fogadd el saját magad ... 98
Engedd el a gyeplőt ... 99

III. rész: Lépjünk a fejlődés útjára ... 101

8. fejezet: Tágítjuk a horizontot ... 103

A szorongást kísérő problémák kezelése ... 104
Depressziókezelés ... 104
A jó alvás titka ... 105
Légy józan a felelősségvállalásban ... 107
Ne fojtsd alkoholba a szorongásodat ... 109
Kerüld a szorongáscsökkentő vagy antidepresszáns gyógyszerek hosszantartó használatát ... 110
Előre az egészséges életmód felé ... 111
Mozogj sokat és légy aktív ... 111
Tanuld meg uralni a stresszhelyzeteket ... 111
Étkezz jó kedvvel ... 112
Szokj le a dohányzásról ... 112
Csinálj minél élvezetesebb dolgokat ... 113
Tartalmas emberi kapcsolatok fenntartása ... 114

9. fejezet: Haladj tovább a szebb jövő felé vezető úton ... 117

Meddig jutottam? ... 117
Honnan jöttem, meddig jutottam? ... 118
Frissítsd a térképedet ... 118
Kerüld el a buktatókat ... 119
Vajon mi állhat az utamba? ... 120
Ismerd fel a kiváltó okokat ... 122
Tedd szebbé a jövődet ... 124
Ismerd fel az értékeidet ... 124
Készíts áttekintő táblázatot ... 124
Tűzz ki célokat az elkövetkező egy évre! ... 126

IV. rész: Top 10 127

10. fejezet: Tíz jó tanács a szorongás sikeres kezeléséhez..... 129

Fogadd el, hogy a szorongás egy teljesen normális emberi reakció.... 129
A szorongás nem ártalmas 130
Az elkerülés elkerülésének művészete 130
Mindig győződj meg arról, hogy az aggodalmadnak van alapja 130
Felesleges aggódás helyett konkrét tervek 131
Tanulj meg együtt élni a bizonytalansággal és a rizikóval..... 132
Adj magadnak felmentést a betarthatatlan szabályok alól 133
Ne engedd, hogy a szorongás bármitől is visszatartson 134
Keress magadnak segítőtársakat a változáshoz 134
Kérj segítséget szakembertől, ha szükségét érzed..... 135

11. fejezet: Hogyan lépjünk túl a szorongáson? – Tíz jó tanács..... 137

Térj vissza a régi hobbidhoz 137
Kezdj el valami újat 138
Viselkedj úgy, mint egy általad nagyra tartott személy 138
Kis változtatással óriási különbség 139
Hintsd szét a kedvesség magvait 140
Étkezz egészségesen, aludj jól, és mozogj sokat 140
Tervezd meg az életedet öt évre előre..... 140
Köss barátságot a jókedvvel 141
Lépj kapcsolatba a természettel..... 142
Gyakorold a tudatosságot 142

Tárgymutató..... 147