

תוכן העניינים

9.....	הקדמה למהדורה העברית מאת פרופ' רפאל קרסו
11.....	הקדמה למהדורה העברית מאת ד"ר דורית רונן
13.....	מבוא. מה אתם יכולים לעשות בנוגע למוח החדר שלכם?
19.....	חלק 1. הבנת המוח
21.....	פרק 1. כיצד המוח שלנו גורם לנו לחרדה?
37.....	פרק 2. הרגעת המוח בעזרת תרופות
45.....	חלק 2. הרגעת הגוף החדר
49.....	פרק 3. שיטה מס' 1: הפחיתו את החשיפה שלכם לגורמים מזיקים
61.....	פרק 4. שיטה מס' 2: נשמו
71.....	פרק 5. שיטה מס' 3: תרגלו קשיבות והעברת מודעות
77.....	פרק 6. שיטה מס' 4: הרפו
95.....	חלק 3. הרגעת הנפש החדרה
97.....	פרק 7. שיטה מס' 5: הימנעו מחשיבה קטסטרופלית
111.....	פרק 8. שיטה מס' 6: עצרו את המחשבות החרדתיות
123.....	פרק 9. שיטה מס' 7: רסנו את דאגתכם
141.....	פרק 10. שיטה מס' 8: שכנעו את עצמכם לשנות את התנהגותכם
155.....	חלק 4. הרגעת ההתנהגות החרדתית
157.....	פרק 11. שיטה מס' 9: הימנעו מפעילות-יתר
177.....	פרק 12. שיטה מס' 10: תכננו והתאמנו
191.....	מראי מקום
199.....	מפתח העניינים