

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	8
Введение. Семь правил особо нервных людей .....	10
<b>Часть 1. Как нервничать и зачем .....</b>	<b>20</b>
<b>Глава 1. Понимание тревожности .....</b>	<b>21</b>
Различные виды нервозности .....	21
Почему вы продолжаете волноваться .....	27
Ваши родители научили вас волноваться .....	28
Это имеет смысл для вас .....	31
Подведем итоги .....	43
<b>Глава 2. Худшие способы управления беспокойством .....</b>	<b>44</b>
Типичный плохой совет .....	44
«Чертова дюжина»: двенадцать провальных стратегий .....	48
Подведем итоги .....	65
<b>Глава 3. Составьте свое «Тревожное досье» .....</b>	<b>67</b>
Не слишком ли много вы беспокоитесь? Вопросник беспокойства .....	68
О каких сферах своей жизни вы беспокоитесь? Вопросник волнений .....	69
Что вы думаете о своем беспокойстве? .....	73
Вы нетерпимы к неопределенности? .....	79
Как тревога связана с вашей личностью? .....	82
Ваше «Тревожное досье» .....	90
<b>Часть II. Взять беспокойство под контроль. Семь шагов .....</b>	<b>92</b>
<b>Глава 4. Шаг первый: разделите беспокойство на продуктивное и непродуктивное .....</b>	<b>93</b>
Беспокойтесь эффективно .....	94
Каковы правила продуктивного беспокойства? .....	95
Как справиться с непродуктивной тревогой .....	98
Подведем итоги .....	104

<b>Глава 5. Шаг второй: примите действительность и измените ее</b> .....	<b>106</b>
Что такое принятие? .....	106
Что такое целеустремленность? .....	108
Примите действительность .....	109
Обучение неуверенности .....	119
Приступаем к переменам .....	124
Ваш дневник дискомфорта .....	130
Подведение итогов. ....	133
<b>Глава 6. Шаг третий: бросьте вызов тревожным мыслям</b> .....	<b>134</b>
Отслеживайте свою тревогу. ....	134
Записи о тревоге .....	136
Выделите особое «время для беспокойства» .....	141
Десять способов победить тревогу .....	142
Подведем итоги .....	158
<b>Глава 7. Шаг четвертый: сосредоточиться на более серьезной угрозе</b> .....	<b>160</b>
Ваши основные убеждения .....	160
Почему основные убеждения так важны? .....	165
Примеры негативных убеждений и тревога .....	168
Изменение основных убеждений .....	170
Как изменение негативных убеждений влияет на беспокойство .....	184
Подведем итоги .....	186
<b>Глава 8. Шаг пятый: превратите «провал» в возможность</b> .....	<b>188</b>
Подведем итоги .....	219
<b>Глава 9. Шаг шестой: используйте свои эмоции, а не волнуйтесь о них</b> .....	<b>221</b>
Вы волнуетесь, чтобы избежать эмоций .....	221
Вы подавляете или выражаете эмоции? .....	224
Почему важно выплеснуть эмоции .....	225
Ведите дневник эмоций .....	226
Значение эмоций .....	228
Десять способов обращения с эмоциями .....	230
Подведем итоги .....	242
<b>Глава 10. Шаг седьмой: держите время под контролем</b> .....	<b>245</b>
Мне нужно это прямо сейчас. ....	246
Как вы чувствуете время? .....	247
Исключите срочность .....	249
Примите непостоянство .....	252
Улучшите свой день .....	255

Растяните время .....	256
Распланируйте время .....	258
Подведем итоги .....	261
<b>Часть III. Частные случаи беспокойства и как с ними справляться.....</b>	<b>263</b>
<b>Глава 11. Социальные переживания: что, если я никому не нравлюсь? .....</b>	<b>264</b>
Что такое страх негативной оценки? .....	265
Стандарты безупречности и самофокусировка.....	265
Разные стороны вашей личности.....	266
Неадекватная и негибкая самооценка.....	267
Неподходящие способы справиться со страхом негативной оценки .....	268
Семь шагов по преодолению страха негативной оценки .....	269
Подведем итоги .....	289
<b>Глава 12. Переживания о любовных отношениях:     что, если меня бросят? .....</b>	<b>292</b>
Неподходящие способы справиться с опасениями остаться брошенными.....	294
Семь шагов по преодолению страха остаться брошенными.....	298
Подведем итоги .....	318
<b>Глава 13. Тревога о здоровье: а что, если я действительно болен? .....</b>	<b>322</b>
Как беспокойство влияет на здоровье?.....	322
Как Сьюзан искала уверенность.....	324
Семь шагов к избавлению от беспокойства о здоровье .....	327
Подведем итоги .....	350
<b>Глава 14. Тревога о деньгах: что, если я начну терять деньги?.....</b>	<b>352</b>
Определите, что вас волнует .....	352
Последствия денежного беспокойства .....	355
Программа «Семь шагов для тех, кто беспокоится о деньгах» .....	362
Подведем итоги .....	384
<b>Глава 15. Беспокойство на работе: что, если я на самом деле     все испорчу? .....</b>	<b>385</b>
Беспокойство и недовольство Карен.....	389
Семь шагов к преодолению рабочих трудностей.....	391
Подведем итоги .....	409
<b>Глава 16. Подведем итоги .....</b>	<b>412</b>