

# Spis treści

Podziękowania .....	9
Wprowadzenie .....	11
<b>Rozdział 1</b>	
Zrozum niepokój .....	15
<b>Rozdział 2</b>	
Podjmij zobowiązanie .....	33
<b>Rozdział 3</b>	
Naucz się relaksować .....	45
<b>Rozdział 4</b>	
Zmień sposób myślenia .....	63
<b>Rozdział 5</b>	
Reaguj inaczej .....	85
<b>Rozdział 6</b>	
Zaakceptuj niepewność .....	101

**Rozdział 7**

Zarządzaj czasem ..... 117

**Rozdział 8**

Komunikuj się asertywnie ..... 131

**Rozdział 9**

Zmierz się ze swoim niepokojem ..... 143

**Rozdział 10**

Poznaj dostępne leki ..... 155

Postowie ..... 165

Bibliografia ..... 169