

Spis treści

Wstęp	9
Ostrzeżenie	17
CZĘŚĆ PIERWSZA	19
Instrukcja obsługi metody Antystres	21
SESJA 1. Nie jesteś sługą swoich zmartwień	31
SESJA 2. Problemy, które jeszcze nie zaistniały, nie dotyczą cię	47
SESJA 3. Jak nie dać się nabrać na fake newsy swojego mózgu	59
SESJA 4. Uwolnij swoje myśli	71
SESJA 5. Bądź czujny i elastyczny jak kot	81
SESJA 6. Szok motywacyjny: teraz albo nigdy	99
SESJA 7. Jaki sens chcesz nadać temu wszystkiemu?	107
CZĘŚĆ DRUGA	113
Cztery zindywidualizowane protokoły	115
PROTOKÓŁ 1. Ruminacja, lęk i panika	119
PROTOKÓŁ 2. Spadki nastroju, przygnębienie i wypalenie	145
PROTOKÓŁ 3. Drobne natręctwa i prawdziwe obsesje	167
PROTOKÓŁ 4. Kompulsywne podjadanie	199
Zakończenie	247
Podziękowania	253