

ЭКОПОКЕТ

Р. Лихи

ЛЕКАРСТВО ОТ НЕРВОВ

**КАК ПЕРЕСТАТЬ ВОЛНОВАТЬСЯ
И ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ
ОТ ЖИЗНИ**



Оглавление

Предисловие	3
Введение	6
Семь правил особо нервных людей	6
Часть I. Как нервничать и зачем.....	19
Глава 1. Понимание тревожности	20
Глава 2. Худшие способы управления беспокойством	47
Глава 3. Составьте свое «Тревожное досье»	74
Часть II. Взять беспокойство под контроль. Семь шагов	106
Глава 4. Шаг первый: разделите беспокойство на продуктивное и непродуктивное	107
Глава 5. Шаг второй: примите действительность и измените ее	122
Глава 6. Шаг третий: Бросьте вызов тревожным мыслям.....	154
Глава 7. Шаг четвертый: сосредоточиться на более серьезной угрозе.....	184

Глава 8. Шаг пятый: превратите «провал»
в возможность216

Глава 9. Шаг шестой: используйте свои эмоции,
а не волнуйтесь о них254

Глава 10. Шаг седьмой: держите время
под контролем281

**Часть III. Частные случаи беспокойства
и как с ними справляться302**

Глава 11. Социальные переживания:
что, если я никому не нравлюсь?303

Глава 12. Переживания о любовных отношениях:
что, если меня бросят?335

Глава 13. Тревога о здоровье:
а что, если я действительно болен?369

Глава 14. Тревога о деньгах: Что, если я начну
терять деньги?403

Глава 15. Беспокойство на работе:
Что, если я на самом деле все испорчу?441

Глава 16. Подведем итоги471