

Indice

Prefazione	7
1 Un nuovo inizio	9
2 Comprendere l'ansia.....	25
3 La mente ansiosa	41
4 Cominciamo	71
5 Delineare il profilo della vostra ansia	89
6 Trasformare una mente ansiosa	125
7 Affrontare la paura con coraggio.....	157
8 Parliamo di strategia.....	187
9 Sconfiggere il panico e l'evitamento.....	203
10 Sconfiggere la fobia sociale	235
11 Superare la preoccupazione	283
Centri specializzati	333
Bibliografia	339
Indice analitico.....	343
Gli autori.....	353