
Содержание

Краткое вступление о лягушке	8
Предисловие от Лауры Бонджорно	10
Карточки	13
1. Треск ломающегося мира	21
Тьма наступает	21
Девушки из чулана	24
Врач	27
О чем я говорю, когда говорю о тревожности	31
КАРТОЧКА. У всех нас есть свой тайный чулан	36
2. История врачей и лекарств	39
Мужчина в полосатой рубашке	39
Все будет хорошо?	44
Ожившие страшилки	51
Начало	54
Лекарства для гиперактивного мозга	59
Антидепрессанты и таблетки с сахаром	64
КАРТОЧКА. Идеальный врач!	69

3. Остановите Землю — я сойду	72
Идеи, скрытые в чулане	72
Новая жизнь	77
Где мое тело?	80
Деревья	87
Настоящий момент	91
Глядя демонам в глаза	96
КАРТОЧКА. «Остановите Землю...» или остановите разум!	103
4. Как простые вещи становятся сложными	108
Миссия «водительские права»	108
Иди и спрячься в шкафу	114
Безликие страхи	120
Бей или беги	124
Каменные джунгли	127
Маленькие шажки	132
КАРТОЧКА. Страх и гнев: разорвать порочный круг	139
5. Разорвать оболочку	143
Путешествовать	143
Панические атаки	145
Беги!	151
Движения и витамин N	154
Желаю вам освободиться от всех страданий	159
Об отчаянии	164
КАРТОЧКА. Жизнь не ждет	168
6. Решения	172
Неправильный путь	172
Учимся просить	177
Резильентность	183

КАРТОЧКА. Осознанное общение: потребности, запросы и требования	188
7. Дуновение счастья	191
Жить с дискомфортом	191
Кошки и порядок вещей	195
Уважаемый господин Жермен	199
КАРТОЧКА. Я — это тело	206
8. Невеста с барабанами и другие моменты лета	210
Паника и свадьбы	210
Операция.....	217
Естественные антидепрессанты.....	219
Действительно ли время летит?.....	222
КАРТОЧКА. Истинные ресурсы находятся внутри нас, но мы их не ищем	227
9. Те, кто дорог богам, умирают молодыми	230
КАРТОЧКА. На краю обрыва	240
10. Краски осени	244
Потеря равновесия	244
Исцеление	250
Заключение	254
КАРТОЧКА. Вежливость и благодарность — признаки хорошего тона	260
Список литературы	263
Алфавитный указатель	267