

# Índice

Agradecimientos .....	9
Prefacio .....	11
Introducción .....	15

## PRIMERA PARTE

### *Técnicas básicas para superar la ansiedad y el miedo*

Capítulo 1. Bienvenido al mundo de la ansiedad y los miedos .....	27
Capítulo 2. La ansiedad y los miedos como amigos y enemigos ....	43
Capítulo 3. Solución a tu ansiedad .....	59
Capítulo 4. Desarrollo de tus habilidades de autoobservación.....	73
Capítulo 5. Desactivar los problemas dobles.....	85
Capítulo 6. Formación en autoeficacia para superar la ansiedad ...	97
Capítulo 7. Cortar la conexión entre la ansiedad y la procrastinación.....	109

## SEGUNDA PARTE

### *Formas cognitivas, emotivas y conductuales para superar la ansiedad*

Capítulo 8. Paisajes para serenarse .....	127
Capítulo 9. Relaja tu cuerpo, relaja tu mente.....	137
Capítulo 10. Cómo romper la conexión entre cognición y ansiedad.....	149

Capítulo 11. Pensar en cómo salir de la ansiedad .....	163
Capítulo 12. Métodos conductuales para vencer la ansiedad .....	177

### TERCERA PARTE

#### *Cómo afrontar ansiedad y miedos específicos*

Capítulo 13. Escapar de una red de preocupaciones .....	199
Capítulo 14. Gestionar la ansiedad debida a la incertidumbre .....	219
Capítulo 15. Calmar las sensaciones de ansiedad .....	237
Capítulo 16. Vencer el pánico .....	251
Capítulo 17. Combatir las fobias y los miedos simples .....	271
Capítulo 18. Ataque multimodal a la ansiedad y el miedo.....	287

### CUARTA PARTE

#### *Tu ansiedad y tus miedos personales*

Capítulo 19. Acabar con el pensamiento perfeccionista .....	305
Capítulo 20. Cómo dejar de inhibirte .....	317
Capítulo 21. Superar la ansiedad del yo.....	331
Capítulo 22. De la ansiedad social a la confianza social .....	343
Capítulo 23. Afrontar la mezcla de ansiedad y depresión.....	363
Capítulo 24. Impedir que vuelvan la ansiedad y el miedo .....	375
Lecturas recomendadas .....	393
Referencias .....	395
Sobre el autor .....	411
Índice temático.....	413