

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