

Índice

Primera parte.

Descubre qué sucede cuando tienes un ataque de pánico

- | | |
|--|----|
| 1. Explora tu sistema nervioso..... | 11 |
| 2. Responde al pánico y a la ansiedad extremos | 29 |
| 3. Desactiva los pensamientos angustiosos
y la rumiación..... | 41 |
| 4. Mejora tu calidad del sueño | 55 |

Segunda parte

Vuelve a regularte cuando ataca el pánico

- | | |
|---|----|
| 5. Frena las sensaciones de pánico..... | 69 |
| 6. Reinicia tu sistema nervioso | 79 |
| 7. Aprende a surfear la ola | 89 |
| 8. Practica la acción de oposición..... | 97 |

Tercera parte

Mantén tu sistema nervioso calmado y estable

- | | |
|--|-----|
| 9. Benefíciate de la actividad aeróbica | 111 |
| 10. Practica mindfulness | 121 |
| 11. Trabaja con tus pensamientos de pánico | 131 |
| 12. Corregúlate: la importancia de conexión..... | 141 |

- | | |
|-----------------------|-----|
| Agradecimientos | 153 |
| Referencias | 157 |
| Sobre el autor | 163 |