

ЗМІСТ

Від автора.....	5
Знайомство	9
РОЗДІЛ 1	
Є тривога / немає тривоги	17
РОЗДІЛ 2	
Що таке тривога насправді?.....	29
РОЗДІЛ 3	
Ваш мозок під час тривоги	41
РОЗДІЛ 4	
Чергова порція адреналіну.....	69
РОЗДІЛ 5	
Експозиція – найкращий винищувач тривоги	77
РОЗДІЛ 6	
Час змінити переконання	135

РОЗДІЛ 7	
Панічна атака: повернення.....	173
РОЗДІЛ 8	
Фобія — не утопія.....	199
РОЗДІЛ 9	
Я чую тебе, ОКР, але не слухаю.....	231
Звершення.....	263
Подяка.....	265
Примітки.....	267
Про автора.....	270

ЗНАЙОМСТВО

Сердечно запрошуємо зробити перший крок до свободи від тривоги! Той факт, що ви зараз це читаете, говорить про те, що ви б хотіли подолати цей складний, обмежуючий, незручний, а іноді й просто жахливий досвід, який ви називаєте *тривогою*.

Але чи дійсно вона вам набридла? Я на це сподіваюся. Чому я запитую? Тому що такий емоційний стан є хорошим каталізатором для великих змін! Як дізнатися, що ви вже втомилися від цього почуття, і воно вас геть дістало? Ну, насправді, якщо ви відчуваєте це, то так воно і є. Проте якщо ви все ще непевні, я пропоную простий тест, щоб визначити, чи дійсно ви знаходитесь у тому самому стані. Якщо ви відповісте «так» принаймні на три з наведених нижче запитань, то я визнаю, що сил і бажання терпіти тривогу й далі у вас уже немає. Отже, запитання:

- 1 Вам не подобається, що тривога впливає на ваше життя або взагалі заважає вам жити?
- 2 Вас дратує, що стан тривоги певним чином гальмує вас?
- 3 Чи сумуєте ви за тим часом, коли вам не потрібно було боротися з нинішніми проявами тривоги?

- 4 Чи є у вас відчуття, що тривога є вашим небажаним супутником, який з'являється у місцях та ситуаціях, де йому не місце?
- 5 Чи заздрите ви тим, хто, на ваш погляд, «не тривожиться»?
- 6 Вам не подобається, що ви іноді відчуваєте сором або збентеження через почуття тривоги?
- 7 Чи турбує вас переконання, що тривожність є проявом вашої особистості?
- 8 Чи засмучує вас думка, що люди можуть сприймати вас як слабку чи неспроможну в чомусь людину?
- 9 Чи вважаєте ви себе іноді слабкими чи нездатними побороти тривогу?

Відповідь «так» усього лише на три з цих пунктів означає, що ви готові озброїтися інформацією зі сторінок цієї книги та нарешті повернути собі спокій!

А зараз, здивує вас це чи ні, але читаючи цю книжку, ви скоро дізнаєтеся, що тривогу не можна побороти без... щасливої сорочки! Стоп! Закресліть це. Звісно, я мав на увазі, без зіткнення зі страхом. Отже, тема страху червоною ниткою пронизує усю цю книгу. Щоб подолати прояви тривоги, є сенс сприймати її як вираження вашого «страху». Таким чином у своїй подорожі з цією книгою ви будете прямувати до подолання не лише самої тривоги, а й того, що вас лякає. І навіть більше того, ви зможете навчитися, як перехитрити власний мозок, що часто посилає нам хибні «сигнали страху».

Мої клієнти часто запитують мене, чи траплялося мені самому колись боротися з тривогою. Зазвичай я усміхаю-

ся і кажу, що мало хто здатен стати експертом в тому чи іншому питанні, не маючи в ньому безпосереднього досвіду. Відверто кажучи, в мене були всі проблеми з тривожністю, які тільки існують. У житті не так багато моментів, які є настільки глибокими, що ніби пронизують усю нашу свідомість. Перемогти почуття тривоги, ідучи назустріч своєму страхові, зіткнувшись з ним та подолавши його, — якраз один із таких моментів. Небагато речей у світі можуть водночас надати нам і розслаблення, і нові сили, і просвітити та дати натхнення до життя так, як це може зробити зустріч із власним страхом.

Я пишаюся тим, що за багато років сам подолав силу-силенну страхів, практикуючи методи, викладені у цій книзі. Навіть під час її написання мені вдалося подолати ще кілька! Всі ці страхи, з якими я боровся, були різними — від невеличких щоденних до великих і життєвих. Багато з них були суб'єктивними, ще якась частина — доволі поширена серед інших людей. Принаймні, мені здається, що більшість людей нашої планети також їх відчують. Наприклад, я стрибав з парашутом і пірнав з аквалангом, літав на планері, займався парасейлінгом, мав незліченну кількість публічних виступів, проводив весілля, говорив у прямому ефірі програми новин, і навіть одного разу дозволив зоопрацівнику покласти мені на голову тарантула. І все одно в мене ще є якісь страхи і, звісно ж, будуть з'являтися нові. Деякі з них мені вже давно відомі, я працюю з ними не перший рік, проте будуть і такі, про які я ще нічого не чув, і мені доведеться відчути їх уперше. Тому що такою є природа страху.