

Turinys

Ivadas	8
1 skyrius. Begalinis tu pačių minčių gromuliavimas	11
2 skyrius. Nerimas darbe ar mokykloje	59
3 skyrius. Nerimas dėl santykių	103
4 skyrius. Dienos ir nakties rūpesčiai	147
5 skyrius. Atsikratykite nerimo visam gyvenimui	195
Išvados	241
Papildomi šaltiniai	243
Literatūra	247
Apie autorę	253