

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ 7

Часть первая

Неужели я не один такой? Знакомися с социальной тревожностью

Глава 1. Откуда берется социальная тревожность? 35

Глава 2. Почему тревожность похожа на яблоню
(или Почему социальной тревожности уже больше
тысячи лет) 60

Глава 3. Наука о неловкости 83

Часть вторая

Что творится у нас внутри?

Глава 4. Как нам мешает Внутренний критик 97

Глава 5. Думай иначе: подмена 119

Глава 6. Думай иначе: принятие 130

Часть третья

Выход в свет

Глава 7. Главное начать, а уверенность подтянется 155

Глава 8. «Нет» декоративным фасадам! Строим свое
истинное «я» 164

Глава 9. Как сделать из горы пригорок	181
Глава 10. Что со всем этим делать: ваш список задач	188

Часть четвертая

Разрушаем мифы социальной тревожности

Глава 11. Как (и зачем) направлять свое внимание вовне	225
Глава 12. Лучше один раз увидеть: Как вы себя ощущаете и как при этом выглядите — это две большие разницы	238
Глава 13. «Я всегда должна быть на высоте». Как нам мешает перфекционизм	261
Глава 14. Вы умеете общаться с людьми (Да-да, именно вы)	286
Глава 15. Миф о бутылке	300

Часть пятая

Доброта

Глава 16. На чем строится настоящая дружба (готовьтесь удивляться)	307
Эпилог	335
Послесловие	345
Примечание автора	347