

לנצח את הפחד

כלים מעשיים להתגברות על
חרדות ופחדים

אלכסנדר ג'. קסטראקי

© כל הזכויות שמורות

בהתאם לחוק זכויות יוצרים, חל איסור לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר הכתוב ומהתמונות שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב: 9798303245174 - ISBN

Copyright © 2024. All rights reserved.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה
חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com



תוכן עניינים

9	הקדמה.....
17	שאלון לאבחון חרדה.....
20	הבנת החרדה.....
23	להתמודד עם תחושת חוסר אונים והתלבטות.....
26	זיהוי מצבים שמעוררים חרדה.....
29	אירועים ומצבים מעוררי חרדה.....
32	שאלון לאבחון מצבי חרדה קיימים.....
35	גלגל העינויים של החרדה.....
38	ההשפעה של החרדה על החיים האישיים.....
41	החרדה וההפרעות הנלוות.....
44	הבנת הסימפטומים הנפוצים של חרדה ולחץ.....
47	זיהוי תסמיני חרדה הקשורים למתח.....
49	החרדה בשלושה ממדים.....
52	ארבע דרכי התמודדות עם חרדה.....
57	לשמור על האנרגיה העצבית שלך.....
60	הבנת הפיזיולוגיה של חרדה.....
63	זיהוי פחדים וחרדות.....
65	התסמינים הגופניים של חרדה.....
67	זיהוי מצבי מצוקה.....

69	סיטואציות מעוררות חרדה.....
73	חרדת פרידה.....
76	יצירת שלום פנימי.....
79	חרדה במערכות יחסים.....
82	כיצד אינטימיות תורמת לחרדה.....
84	תרומת החשיפה העצמית לחרדה.....
88	זיהוי חוויות של חשיפה עצמית.....
90	כיצד בדידות תורמת לחרדה.....
93	זיהוי חוויות הבדידות שלך.....
95	כיצד בידוד תורם לחרדה.....
98	זיהוי חוויות של בידוד.....
101	כיצד מקום העבודה תורם לחרדה.....
103	החרדה שבסיום קשר אינטימי.....
107	התמודדות עם קשר שהסתיים.....
110	התקפי חרדה, פוביות ואובססיות.....
113	זיהוי גורמים ותשובות לחרדה.....
115	התקפי חרדה.....
118	פוביות והתקפי חרדה.....
121	זיהוי הפוביות שלך.....
123	הבנת אובססיות: ניהול מחשבות חודרניות.....
126	אשמה, בושה והשפלה.....
132	זיהוי מקומות האשמה בחיים שלך.....

134	ללמוד לשלוט בתחושת האשמה.....
137	הבנת הבושה.....
140	זיהוי תחושות של בושה והתדרדרות.....
142	השליטה על תחושות של אשמה, בושה והתדרדרות.....
145	החרדה הנלווית לקשיים מיניים.....
147	הבנת התגובה המינית התקינה.....
149	הפונקציה המינית הגברית.....
151	הפונקציה המינית הנשית.....
154	תפקוד מיני תקין והקשיים השונים.....
161	זיהוי בעיות בתפקוד המיני.....
163	הקשר בין כאב וחרדה.....
166	טכניקות מעשיות לשליטה בכאב הפיזי והנפשי.....
169	תרגול לניהול כאב בעזרת דמיון מודרך.....
171	איך להתמודד עם האתגרים היומיומיים.....
173	תרגול ניהול בעיות שינה.....
175	החרדה מהמוות ואובדן.....
178	היבטים מעשיים בטיפול בטראומה ופוסט-טראומה.....
181	לשנות דפוסי חשיבה שליליים.....
184	העצמה אישית: שליטה על החיים.....
187	העצמה עצמית והעצמת אחרים.....
189	העצמת עצמך והעצמת אחרים.....
192	העצמת אנרגיה והתמודדות עם תחושת תשישות.....

196	שימוש בטכניקות הרפיה להורדת חרדה.....
	חשיבה חיובית כגישה מעשית להתמודדות עם תסמינים פיזיים
199	וחרדה.....
202	שימוש בדמיון ככלי לניהול חרדה וכאב.....
205	כוחה של הצבעים והשפעתם על החרדה ושיפור השינה.....
208	ההשפעה המרגיעה של פעילות גופנית על חרדה.....
	שימוש בנשימה ככלי להתמודדות עם חרדה ושיפור איכות החיים...
	211
214	ניהול חרדה: איך לשלוט בה ולהשתמש בה ככוח.....