

Sådan håndterer du bekymringer - så de ikke ødelægger dit liv



Forstå hvad bekymringer er
Den helt grundlæggende forståelse



Derfor bekymrer mennesker sig
Hvad der sker i hjernen



Den gode gamle kognitive model
Guld fra gamle dage



Det lille tankekursus
Bliv klog på, hvad tanker er



Ufrugtbare tankeprocesser

Måder at tænke på, som spilder din tid



Bekymringer betaler sig aldrig

Selv om nogen påstår det



Farlighedselementet

Hvorfor du tror, tanker er farlige



Vindueseksperimentet

En teknik til at flytte dit fokus



Teorien om de to kontrolknapper

Vær klar over, hvor du har kontrol





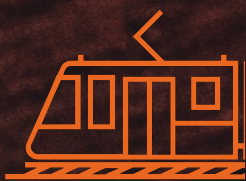
Bekymringskontoret
Her får du hjælp hver dag



Bliv dørmænd i din egen hjerne
Pas på hvem du lukker ind



Tanker på besøg
Sådan tager du imod dem



Tanketoget
Beslut om du skal med



Øvelse gør mester
Her er opskriften