

## Cuprins

### **Capitolul 1**

Rețeaua complexă de anxietate și frică — 17

### **Capitolul 2**

Reconsiderarea teoriei privind creierul emoțional — 37

### **Capitolul 3**

Viața este periculoasă — 65

### **Capitolul 4**

Creierul defensiv — 95

### **Capitolul 5**

Oare am moștenit stări mentale emoționale de la strămoșii noștri din regnul animal? — 125

### **Capitolul 6**

Despre componenta fizică a conștiinței — 157

### **Capitolul 7**

Este o chestiune personală: cum memoria influențează conștiința — 191

### **Capitolul 8**

Ce simțim: conștiința emoțională — 211

### **Capitolul 9**

Patruzeci de milioane de creiere anxioase — 241

## **Capitolul 10**

Cum transformăm creierul anxios — 267

## **Capitolul 11**

Terapie: lecții din laborator — 289

Anexă — 325

Note — 327

Bibliografie — 373

Index — 483