



# CONTENIDO

	<b>Prólogo</b>	<b>VII</b>
<b>I.</b>	<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>II.</b>	<b>Instrucciones para usar el libro</b>	<b>5</b>
	<b>Instrucciones para los audios</b>	<b>7</b>
<b>III.</b>	<b>Algunos casos</b>	<b>8</b>
<b>IV.</b>	<b>La ansiedad</b>	<b>18</b>
<b>V.</b>	<b>¿Qué pasa en tu cerebro?</b>	<b>27</b>
<b>VI.</b>	<b>La hipnosis clínica</b>	<b>37</b>
<b>VII.</b>	<b>Las fobias</b>	<b>47</b>
<b>VIII.</b>	<b>Los pensamientos</b>	<b>93</b>
<b>IX.</b>	<b>Los ataques de pánico</b>	<b>111</b>
<b>X.</b>	<b>La hiperventilación</b>	<b>124</b>
<b>XI.</b>	<b>Para los familiares de personas con ansiedad</b>	<b>160</b>
<b>XII.</b>	<b>Anexos</b>	<b>164</b>
<b>XIII.</b>	<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>166</b>