

# Orden de lectura de los capítulos para la ansiedad

A. Capítulos 1-4, como introducción del libro.

B. Capítulo 14, para saber más sobre la ansiedad y realizar la escala del miedo.

C. Capítulo 5, para fijar objetivos e identificar señales personales de mejora.

D. Capítulo 11, para aprender a utilizar experimentos conductuales al subir la escala del miedo.

E. Capítulo 10, para aprender: 1) a solucionar problemas con planes de actuación; o 2) a tener una actitud de aceptación ante problemas que no se pueden resolver.

F. Capítulo 13, si también hay depresión; capítulo 15, si hay ira, culpa o vergüenza.

G. Capítulos 6-9 y 11, para abordar otros estados de ánimo y otros problemas cuando mejora la ansiedad.

H. Capítulo 16, para llevar a cabo un plan para seguir sintiéndose mejor con el tiempo.