

Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	9
Podziękowania	12
Wprowadzenie	14
 Rozdział 1	
Cierpienie	26
 Rozdział 2	
Dlaczego język skazuje nas na cierpienie	38
 Rozdział 3	
Pokusa unikania	61
 Rozdział 4	
Rezygnacja z walki	74
 Rozdział 5	
Kłopoty z myślami	88
 Rozdział 6	
Posiadanie myśli a wiara w jej treść	108
 Rozdział 7	
Skoro moje myśli to nie ja, kimże jestem?	132

Rozdział 8

Uważność	156
----------------	-----

Rozdział 9

Gotowość – czym jest, a czym nie jest	177
---	-----

Rozdział 10

Gotowość: nauka skakania	195
--------------------------------	-----

Rozdział 11

Czym są wartości?	222
-------------------------	-----

Rozdział 12

Wybieranie własnych wartości	238
------------------------------------	-----

Rozdział 13

Zaangażowanie w działanie	252
---------------------------------	-----

Aby żyć pełnią życia – podsumowanie	279
--	-----

Aneks

Wartości i dane empiryczne leżące u podstaw ACT	285
---	-----

Bibliografia	292
---------------------------	-----

Indeks osobowy	297
-----------------------------	-----

Indeks rzeczowy	299
------------------------------	-----