

SPIS TREŚCI

Przedmowa	
ZŁOŚĆ, AKCEPTACJA I DZIAŁANIE	9
Wstęp i podziękowania	12
Wprowadzenie	
NOWE PODEJŚCIE DO PROBLEMU ZŁOŚCI	15
Rozdział 1	
MITY NA TEMAT ZŁOŚCI	28
Rozdział 2	
WALKA ZE ZŁOŚCIĄ NIE JEST DOBRYM ROZWIĄZANIEM	41
Rozdział 3	
ISTOTA WALKI	53
Rozdział 4	
KONTROLOWANIE ZŁOŚCI I POCZUCIA KRZYWDY JEST PROBLEMEM	69
Rozdział 5	
JAK TWÓJ UMYŚŁ WYTWARZA ZŁOŚĆ	92
Rozdział 6	
WYJŚCIE Z PUŁAPKI ZŁOŚCI DZIĘKI AKCEPTACJI	108
Rozdział 7	
PRAKTYKOWANIE UWAŻNEJ AKCEPTACJI	128
Rozdział 8	
UZYSKANIE KONTROLI NAD SWOIM ŻYCIEM	142
Rozdział 9	
STAWIENIE CZOŁA PŁOMIENIOWI ZŁOŚCI I BÓLOWI, KTÓRY GO PODSYCA	158
Rozdział 10	
ZAANGAŻUJ SIĘ W PODEJMOWANIE POZYTYWNYCH DZIAŁAŃ	180
Warto przeczytać	201
Bibliografia	201
Źródła internetowe	202
O książce i o metodzie ACT	203