

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
ROZDZIAŁ I	
Charakterystyka ACT i jej sześciu aspektów	25
ROZDZIAŁ 2	
Rozwijanie gotowości i Akceptacji	51
ROZDZIAŁ 3	
Podważanie Fuzji poznawczej	106
ROZDZIAŁ 4	
Świadomość chwili obecnej	153
ROZDZIAŁ 5	
Budowanie elastycznego przyjmowania perspektywy poprzez Ja jako kontekst	186

ROZDZIAŁ 6	
Definiowanie kierunków w oparciu o Wartości	223
ROZDZIAŁ 7	
Budowanie wzorców Zaangażowanego działania	266
ROZDZIAŁ 8	
Konceptualizacja przypadków z użyciem ACT	302
ROZDZIAŁ 9	
Postawa terapeutyczna ACT	352
ROZDZIAŁ 10	
Dostosowanie ACT do kontekstu kulturowego	387
ROZDZIAŁ 11	
Łączenie wszystkiego w całość	411
ZAŁĄCZNIK A	
Formularz oceny podstawowych kompetencji ACT	454
ZAŁĄCZNIK B	
Materiały do dalszego rozwoju	460
ZAŁĄCZNIK C	
Stosowanie ACT w różnych warunkach	462
Słownik	466