

Wstęp	9
Rozdział 1. Jak doszliśmy do tej ściany?	21
Rozdział 2. Jak kształtują się nawyki żywieniowe	31
Rozdział 3. Dlaczego diety (i odmierzanie) nie działają	55
 CZĘŚĆ 1. MAPOWANIE PĘTLI NAWYKU. DNI 1–5	75
Rozdział 4. Dzień 1. Witajcie w 21-dniowym wyzwaniu	77
Rozdział 5. Dzień 2. Określ swój punkt odniesienia	84
Rozdział 6. Dzień 3. Rozpoznaj pętle nawyków żywieniowych ...	87
Rozdział 7. Dzień 4. Mądrość twojego ciała	95
Rozdział 8. Dzień 5. Rozpoznanie swoich impulsywnych pragnień – głód czy coś innego?	102
 CZĘŚĆ 2. JAK PRZERWAĆ PĘTLĘ NAWYKU ZA POMOCĄ UWAŻNOŚCI. DNI 6–16	115
Rozdział 9. Dzień 6. Moc uważności	119
Rozdział 10. Dzień 7. Uważne jedzenie	128
Rozdział 11. Dzień 8. Jak wrócić do swojego ciała	142
Rozdział 12. Dzień 9. Jak znaleźć swój płaskowyż przyjemności	151

Rozdział 13. Dzień 10. Narzędzie do pracy z zachciankami (część 1)	158
Rozdział 14. Dzień 11. Stwórz swoją bazę rozczarowań	170
Rozdział 15. Dzień 12. Retrospektywa – spojrzenie wstecz, aby ruszyć do przodu	179
Rozdział 16. Dzień 13. Narzędzie do pracy z zachciankami (część 2)	186
Rozdział 17. Dzień 14. RAIN-em w zachciankowego potwora ..	194
Rozdział 18. Dzień 15. Nazywanie	207
Rozdział 19. Dzień 16. Zwolnij swoje jury	218

CZĘŚĆ 3. LEPSZA NAJLEPSZA OFERTA. DNI 17–21

Rozdział 20. Dzień 17. Niewymuszona wolność wyboru	235
Rozdział 21. Dzień 18. Wykorzystanie związku jedzenia z nastrojem	242
Rozdział 22. Dzień 19. Życzliwość	250
Rozdział 23. Kilka słów o traumie	268
Rozdział 24. Dzień 20. Jak poprzez doświadczenie zbudować zaufanie do siebie	277
Rozdział 25. Dzień 21. Absolutnie najlepsza z najlepszych ofert (nieskończenie wielka najlepsza z ofert)	282
Podziękowania	295
Przypisy	297
Indeks	305