

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