

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Część I: Akceptacja, unikanie i wszystko pomiędzy: Co i dlaczego?	13
Rozdział 1: Paul	15
Rozdział 2: Niejednoznaczne straty	21
Rozdział 3: Poczucie blokady	39
Rozdział 4: Droga do wyjścia	51
Rozdział 5: Unikanie	59
Rozdział 6: Historia pochodzenia	69
Rozdział 7: Akceptacja a przyzwolenie	79
Rozdział 8: Opór i ogień	87
Rozdział 9: Z czym to się wiąże	97
Rozdział 10: Bez żalu	111
Część II: Akceptacja w praktyce: jak ją osiągnąć	117
Rozdział 11: Praktyki łagodnej akceptacji	119
Rozdział 12: Środek cebuli	131
Rozdział 13: Cierpienie empatyczne i radzenie sobie z niesprawiedliwością społeczną	143
Rozdział 14: Przyjmowanie pomocy	159
Rozdział 15: Stawianie granic	171

Rozdział 16: Odnalezienie WŁASNEGO głosu	189
Rozdział 17: Przewycięzanie przeszkód i niepowodzeń	195
Rozdział 18: Twój moment feniksa	205
Bibliografia	211
Źródła pomocy	217
Podziękowania	221