

*Giovanni Miselli, Giovanni Zucchi, Presentazione all'edizione italiana
Steven C. Hayes, Premessa. Il tuo punto di scelta
Cosa c'è di nuovo?*

Come usare questo libro

Parte I. Che cos'è l'ACT?

La sfida dell'essere umano

Essere agganciati

"Mindfulness" e altre parole equivoche

Tira fuori il te secchione

Parte II. Come iniziare

Prepararsi per il successo

Qual è il problema?

Da dove inizio?

Parte III. Le cose concrete

Creativa cosa!?

Mollare la lotta

Buttare l'ancora

Nota quel pensiero

In profondità nella defusione

Il buffet della defusione

Barriere alla defusione

Foglie, ruscelli, nuvole e cielo

Il "sovraccarico di tecniche" e altri pericoli

Essere presenti

Sostenersi con gentilezza

Sapere ciò che conta

E se niente fosse importante?

Fare quello che serve

Cinquanta sfumature di accettazione

Le emozioni come alleate

Cosa ti blocca?

Il sé che nota

L'esposizione flessibile

La flessibilità cognitiva

Vergogna, rabbia e altre emozioni "problematiche"

Relazioni flessibili

Parte IV. Concludendo

Io e Tu

Una guida rapida su come sbloccarsi

Il viaggio del terapeuta ACT

Ringraziamenti

Appendice A. Risorse

Appendice B. Formazione continua

Appendice C. Ulteriori letture su ACT e RFT

Bibliografia

Gli Autori.