

Оглавление

Введение	9
Что такое принятие	10
Как получить от этой книги максимальную пользу	11
Часть 1. Принятие, избегание и все, что между ними	
Глава 1. Пол	15
Глава 2. Неоднозначные потери	20
Глава 3. Когда не получается двигаться дальше	38
Глава 4. Выход	52
Глава 5. Избегание	60
Глава 6. Предыстория	71
Глава 7. Принятие против потворства	81
Глава 8. Огонь и сопротивление	89
Глава 9. Что выйдет наружу	98
Глава 10. Никаких сожалений	113

Часть 2. Принятие на практике

Глава 11. Бережные практики принятия	121
<i>Упражнение «Клапан»</i>	128
<i>Упражнение «Отпусти собаку с поводка»</i>	129
Глава 12. Сердцевина лука	134
<i>Упражнение «Путешествие во времени»</i>	143
Глава 13. Эмпатический дистресс и борьба с социальной несправедливостью	146
Глава 14. Принятие помощи	161
<i>Упражнение «Сострадание к монстрам»</i>	169
Глава 15. Построение границ	173
Глава 16. Поиск СВОЕГО голоса	194
Глава 17. Преодоление препятствий	200
Глава 18. Возрождение	211
Благодарности	215
Источники	217