

Indice

Presentazione dell'edizione italiana, <i>di Nicola Maffini</i>	pag.	11
1. Terapia dell'efficacia emotiva	»	13
2. Consapevolezza emotiva	»	26
3. Accettazione consapevole	»	40
4. Cavalcare l'onda emotiva	»	52
5. Azione basata sui valori (parte prima)	»	68
6. Azione basata sui valori (parte seconda)	»	82
7. Rilassamento e autoconsolazione	»	94
8. Pensieri coping e accettazione radicale	»	108
9. Distrazione e time-out	»	124
10. Mettere insieme i pezzi	»	139
Bibliografia	»	149
Gli autori	»	153