

Spis treści

Rozdział 1

Twój schemat Wadliwości	7
-------------------------------	---

Rozdział 2

Proces i narzędzia oceny	19
--------------------------------	----

Rozdział 3

Strategie radzenia sobie z poczuciem wadliwości	35
---	----

Rozdział 4

Od unikania do akceptacji	47
---------------------------------	----

Rozdział 5

Uważność	61
----------------	----

Rozdział 6

Wartości	77
----------------	----

Rozdział 7

Defuzja	97
---------------	----

Rozdział 8

Unikanie i ekspozycja	117
-----------------------------	-----

Rozdział 9

Mierzenie się ze wstydem i smutkiem	127
---	-----

Rozdział 10

Samowspółczucie	141
-----------------------	-----

Rozdział 11

Zapobieganie nawrotom	153
-----------------------------	-----

Aneks 1

Formularze	165
------------------	-----

Aneks 2

Narzędzia oceny	183
-----------------------	-----

Aneks 3

Hybrydowy protokół terapii akceptacji i zaangażowania oraz terapii schematów w leczeniu depresji	191
---	-----

Bibliografia	195
--------------------	-----