

Содержание

Введение	8
Глава 1. Человеческие страдания.....	21
Глава 2. Почему слова приводят к страданиям.....	34
Глава 3. Стремление к избеганию.....	60
Глава 4. Отпускание.....	74
Глава 5. Проблема мышления.....	89
Глава 6. Иметь мысль или сливаться с ней.....	111
Глава 7. Если я — не мои мысли, то кто я?.....	141
Глава 8. Осознанность.....	167

Перезагрузи мозг. Решение внутренних конфликтов

Глава 9. Готовность	193
Глава 10. Готовность: учимся прыгать	210
Глава 11. Что такое ценности	243
Глава 12. Выбор своих ценностей	261
Глава 13. Дать слово действовать	278
Заключение	310
Приложения	316