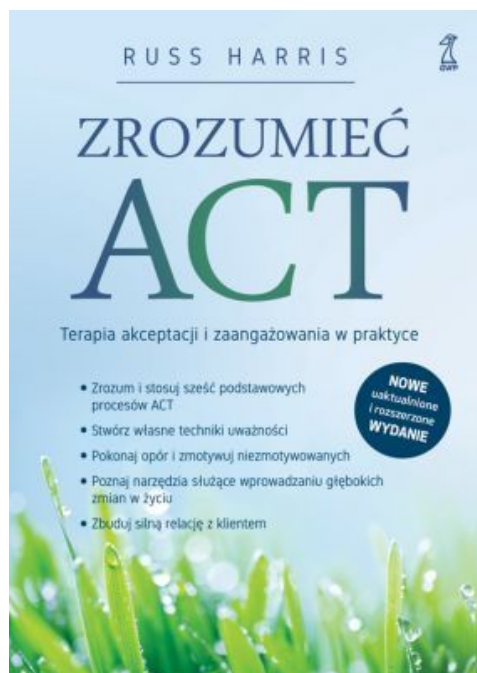


# ZROZUMIEĆ ACT Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce



Cena: 99,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Russ Harris
ISBN	978-83-8258-132-4
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Wydanie	2
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	165x235 mm
Liczba stron	448
Tytuł oryginału	ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkiewicz
Redakcja merytoryczna	dr Joanna Dudek, prof. Paweł Ostaszewski

## Opis produktu

**Russ Harris** – lekarz, psychoterapeuta, konsultant Światowej Organizacji Zdrowia, cieszący się międzynarodowym uznaniem trener terapii akceptacji i zaangażowania. Prowadzi szkolenia dla terapeutów, coachów, doradców, lekarzy i psychologów. Współzałożyciel firmy PsyFlex, która dostarcza rozwiązania oparte na ACT w zakresie budowania dobrze prosperujących organizacji i wspierania środowiska pracy. Znany powszechnie z umiejętności prowadzenia szkoleń w jasny, przystępny i zabawny sposób. Autor książek [ACT skoncentrowana na traumie](#) i [Zderzenie z rzeczywistością](#), współautor poradnika [Pożegnaj wagę](#).

## SPIS TREŚCI

Przedmowa do wydania polskiego  
Przedmowa do wydania amerykańskiego  
Co nowego w wydaniu drugim?  
Jak korzystać z tej książki

### Część 1

Czym jest ACT?

#### Rozdział 1

Wyzwanie dla każdego człowieka

#### Rozdział 2

Na haczyku

#### Rozdział 3

„Uważność” i inne podejrzane słowa

#### Rozdział 4

Obudź w sobie geeka

### Część 2

Dobry początek

#### Rozdział 5

Przygotowanie gruntu pod sukces

#### Rozdział 6

Na czym polega problem klienta?

#### Rozdział 7

Od czego zacząć?

### Część 3

Istota rzeczy

#### Rozdział 8

Co ma być twórcze?!!

#### Rozdział 9

Zaniechanie walki

#### Rozdział 10

Zarzucanie kotwicy

#### Rozdział 11

Zauważanie myśli

#### Rozdział 12

Zgłębianie defuzji

#### Rozdział 13

Paleta defuzji

#### Rozdział 14

Przeszkody w defuzji

#### Rozdział 15

Liście, strumienie, chmury i niebo

#### Rozdział 16

Przeładowanie technikami i inne zagrożenia

#### Rozdział 17

Bycie tu i teraz

#### Rozdział 18

Życzliwość dla siebie

#### Rozdział 19

Rozpoznanie tego, co jest ważne

#### Rozdział 20

A co, jeśli nic nie jest ważne?

#### Rozdział 21

Robienie tego, co należy

**Rozdział 22**

Pięćdziesiąt twarzy akceptacji

**Rozdział 23**

Emocje jako nasi sojusznicy

**Rozdział 24**

Przeszkody w działaniu

**Rozdział 25**

Ja zauważające

**Rozdział 26**

Elastyczna ekspozycja

**Rozdział 27**

Elastyczność poznawcza

**Rozdział 28**

Wstyd, złość i inne „kłopotliwe” emocje

**Rozdział 29**

Elastyczne relacje

**Część 4**

**Podsumowanie**

**Rozdział 30**

Ja i Ty

**Rozdział 31**

Jak się odblokować – krótki przewodnik

**Rozdział 32**

Droga przez ACT

Podziękowania

**Aneks 1**

Materiały źródłowe

**Aneks 2**

Dalsze szkolenie

**Aneks 3**

Ważne książki na temat ACT oraz RFT

Bibliografia

Indeks haseł