

Spis treści

WPROWADZENIE DO WYDANIA POLSKIEGO | 7

RECENZJA WYDANIA POLSKIEGO | 13

WSTĘP GIOVANNIEGO A. FAVY | 15

Część I. ROZWÓJ | 17

Rozdział 1. Kontekst | 19

Rozdział 2. Przypadek studenta filozofii i dążenie do strategii poprawy dobrostanu | 29

Rozdział 3. Proces walidacji terapii dobrostanu psychicznego | 43

Część II. OŚMIOSESYJNY PROGRAM TERAPII DOBROSTANU PSYCHICZNEGO | 55

Rozdział 4. Ocena wstępna | 57

Rozdział 5. Sesja pierwsza | 65

Rozdział 6. Sesja druga | 69

Rozdział 7. Sesja trzecia | 77

Rozdział 8. Sesja czwarta | 83

Rozdział 9. Sesja piąta | 93

Rozdział 10. Sesja szósta | 101

Rozdział 11. Sesja siódma | 107

Rozdział 12. Sesja ósma | 115

Rozdział 13. Program składający się z czterech sesji | 121

Część III. ZASTOSOWANIA | 127

Rozdział 14. Depresja | 129

Rozdział 15. Wahania nastroju | 155

Rozdział 16. Uogólnione zaburzenie lękowe | 167

Rozdział 17. Panika i agorafobia | 179

Rozdział 18. Zespół stresu pourazowego | 203

Rozdział 19. Dzieci i młodzież | 211

Rozdział 20. Nowe kierunki | 221

Rozdział 21. Idąc dalej | 231