

SADRŽAJ

| | |
|-------------------------------|-----|
| Kako koristiti ovaj priručnik | xix |
| Uvod | 1 |

I. DIO IZAZOV DEPRESIJE

| | | |
|--------------|---|----|
| 1. POGLAVLJE | Depresija baca dugu sjenku | 11 |
| 2. POGLAVLJE | Zašto se nakon oporavka depresija opet vraća? | 21 |
| 3. POGLAVLJE | Razvijanje Mindfulness kognitivne terapije | 44 |

II. DIO MINDFULNESS KOGNITIVNA TERAPIJA

| | | |
|---------------|---|-----|
| 4. POGLAVLJE | Činjenje i bivanje | 63 |
| 5. POGLAVLJE | Program od osam susreta: kako i zašto | 78 |
| 6. POGLAVLJE | Pristupni (inicijalni) intervju sa sudionicima | 94 |
| 7. POGLAVLJE | Svjesnost i automatski pilot: Susret 1 | 108 |
| 8. POGLAVLJE | Dobrohotnost i samosuosjećanje u Mindfulness kognitivnoj terapiji | 137 |
| 9. POGLAVLJE | Živjeti u svojoj glavi: Susret 2 | 144 |
| 10. POGLAVLJE | Skupljanje raspršenog uma: Susret 3 | 177 |
| 11. POGLAVLJE | Prepoznati averziju: Susret 4 | 215 |
| 12. POGLAVLJE | Pitanja o praksi i vježbanje postavljanja pitanja | 250 |
| 13. POGLAVLJE | Dopustiti/ Neka bude: Susret 5 | 269 |

| | | |
|----------------------|---|-----|
| 14. POGLAVLJE | Misli nisu činjenice: Susret 6 | 299 |
| 15. POGLAVLJE | Dan mindfulness prakse | 332 |
| 16. POGLAVLJE | Kako mogu najbolje brinuti o sebi: Susret 7 | 338 |
| 17. POGLAVLJE | Održavanje i nadogradnja novog učenja: Susret 8 | 365 |
| 18. POGLAVLJE | Repriza: Trominutni prostor za disanje kao okosnica programa | 383 |

III. DIO EVALUACIJA I ŠIRENJE

| | | |
|----------------------|---|-----|
| 19. POGLAVLJE | Funkcionira li Mindfulness kognitivna terapija? | 393 |
| 20. POGLAVLJE | Kako Mindfulness kognitivna terapija postiže svoje učinke? | 408 |
| 21. POGLAVLJE | Program iz knjige ide u kliniku: Podrška voditeljima Mindfulness kognitivne terapije i njihovim pacijentima | 419 |
| | Epilog | 425 |
| | Literatura | 427 |
| | Kazalo | 439 |
| | Popis audiosnimki | 449 |