

# 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*

---

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