

Sisällys

Esipuhe	9
Yhteistyöhön ja välittämiseen perustuva hedelmällinen suhde: hyväksymis- ja omistautumis- terapia ja myötätunto-suuntainen terapia	19
Kiitokset	23
Johdanto	27
1 Myötätunto: määritelmiä ja evoluution osuus	35
2 Myötätunto ja psykologinen joustavuus	58
3 Myötätunto-suuntainen terapia: alkuperä, evoluution merkitys ja alustavat harjoitukset	105
4 Itseä kohtaan tunnettavan myötätunnon opettaminen terapiassa	131
5 Terapiasuhte myötätunnon kehitysympäristönä	162
6 Myötätunto-suuntaisen hyväksymis- ja omistautumis- terapian perustekijät	190
7 Myötätuntoisen mielen harjoittaminen	232
8 Käyttäytymisanalyysi, myötätuntoisuuden arviointi ja hoitosuunnitelma	262
9 Loppu ja uudet alut	326
Lisätietoja	337
Kirjallisuus	339