

Indice

Prefazione all'edizione italiana

Michele Lovato, Claudia Passudetti

Prefazione

Russ Harris

Introduzione 1

1. Comprendere il craving

2. Perché dovremmo rinunciare o persistere nelle dipendenze?

3. Perché gestire il craving e affrontare la dipendenza?

4. Controllare il desiderio non funziona

5. Volontà di dare spazio al desiderio

6. Fare un passo indietro

7. Separare noi stessi dal desiderio

8. Mindfulness: domare il cavallo del desiderio

9. Fare amicizia con noi stessi: l'autocompassione come antidoto all'autostigma

10. Convivere con il desiderio

11. Affrontare gli ostacoli durante la gestione del craving

12. Ottenere supporto per gestire il desiderio

13. Gestire il desiderio a lungo termine

Conclusione

Ringraziamenti

Bibliografia