

Indice

Introduzione all'edizione italiana

Maria Cristina Filograno e Giovanni Soro

Prefazione

Douglas Turkington

Introduzione

Capitolo 1. Panoramica sulle psicosi

Capitolo 2. Mindfulness: migliorare la tua consapevolezza

Capitolo 3. Tolleranza della sofferenza: superare una situazione difficile

Capitolo 4. Regolazione emotiva: gestire le tue emozioni

Capitolo 5. Efficacia interpersonale: diventare un miglior comunicatore

Capitolo 6. Il tuo sistema di supporto

Capitolo 7. Unire il tutto

Ringraziamenti

Risorse

Bibliografia

Note

Indice analitico