

OBSAH

Poděkování	7
Úvod	9
1 Pozornost má velký potenciál.	17
Cvičení: Jak číst tuto knihu ve stavu otevřené pozornosti	31
2 Nový přístup k bolesti	34
Cvičení: Vnímání prostoru	43
3 Konvenční chápání bolesti	49
Cvičení: Hlava a ruce	54
4 Bolest má svůj původ především v mozku	62
Cvičení: Základní trénink otevřené pozornosti	76
5 Role pozornosti při vnímání a prožívání bolesti	85
6 Zázračné vlastnosti prostoru	92
Cvičení: Lokalizace bolesti	100
7 Plný rozsah pozornosti	109
8 Rozpouštění bolesti	121
Cvičení: Rozpouštění bolesti	131
9 Bolest a napětí v očích, hlavě a šíji	137
Cvičení: Otevřená pozornost zaměřená na oči	145
10 Bolest a emoce	152
Cvičení: Rozpouštění bolesti hlavy, šíje a ramen	164
11 Rozpouštění bolesti a tenze bránící vrcholnému výkonu	170
Cvičení: Využití otevřené pozornosti v každodenním životě ..	177
12 Žít život bez bolesti	184
Cvičení: Rozpouštění bolesti (krátká verze)	194
Dodatek: Rozpouštění bolesti – tvorba osobního programu	198