

Obsah

Předmluva	8
Jak jste všímaví?	17
 Část první: Co je to ta mindfulness, nebo také všímavost	22
1. Proč být všímavý	23
2. Na cestě k mindfulness – všímavému myšlení	37
3. Všímvost k myšlenkám a pocitům	69
4. Všímvost a fyzická aktivita	89
 Část druhá: Všímvost v praxi	112
5. Zvládání vzteku, starostí, úzkosti a pocitu viny	117
6. Všímvostí k sebeúctě: Sebevědomí, sebeúcta a osamělost	147
7. Všímvost a motivace: Cílevědomost a síla vůle	163
8. Všímvost k druhým lidem: naslouchání, zvládání kritiky, odpouštění, přesvědčování a motivace	183
9. Všímvost v pracovním životě: Pohovory, schůzky a prezentace	209
 Závěr	223
Odkazy	226
O autorce	229
Poděkování	231