

Obsah

Úvod

Co je to vlastně mindfulness? 6

Část I.

Všímavá rána 14

Část II.

Polední mindfulness 50

Část III.

Mindfulness v noci 88

Závěr

Kráčejte cestou všímavosti 130

Kde se o mindfulness dovědět víc 132

Poděkování 134

O autorce 135