Obsah

Slovo autorky českým čtenářům 3
Předmluva k českému vydání 7
Poděkování 9
Předmluva 12

ČÁST 1: Úvod 21

KAPITOLA 1
Mindfulness a rakovina 23
Stručný přehled 24
Zkušenost s rakovinou 26
Čajový obřad 26
Co je mindfulness? 30
Kořeny mindfulness 32
Vývoj MBCR 35
Je mindfulness pro vás? 37

KAPITOLA 2
Stres a rakovina 39
Stresová reakce 40
Účinky dlouhodobého stresu 42
Rozpoznání příznaků stresu 43
Sebehodnocení příznaků stresu 44
Odkud stres pochází? 45
Stres a propojení mysli a těla 46

Mindfulness a stres 48
Stres a rakovina 49
Stres a výskyt rakoviny 50
Stres a přežití rakoviny 52
Zvládání stresu 55

ČÁST 2: Program MBCR 57

KAPITOLA 3
Zahájení programu 59
Záměr, pozornost a postoj 60
Užitečné postoje 61
Nový úhel pohledu 65
CVIČENÍ 3.1 – Vědomé jedení rozinky 66
Věnujeme pozornost dechu 68
CVIČENÍ 3.2 – Vědomé dýchání 69
Brániční dýchání 70
Body scan 72
CVIČENÍ 3.3 – Body scan 74
Nové dovednosti v praxi 79

KAPITOLA 4
Jak odpovídat na stres 81
Reakce vs. odpověď na stres 81
Stresová reakce 82
Fyzická reakce 84
Behaviorální reakce 85
Důsledky 86
Odpověď na stres 87
Jak být méně reaktivní a lépe odpovídat na stres 89

Formální a neformální praxe všímavosti 91
Meditace vsedě 93
Pozice vsedě 93
Procvičování meditace vsedě 94
CVIČENÍ 4.1 – Meditace vsedě 95
Délka cvičení 99

KAPITOLA 5
Vědomý pohyb 100
Kontext jógy 102
Základy cvičení jógy 102
Bezpečnost 102
Postup 104
Dech a pohyb 104
Jógové sestavy 104
Dynamická a statická jóga 105
Začínáme 105
CVIČENÍ 5.1 – Sestava vleže 106
CVIČENÍ 5.2 – Sestava vestoje 117
Kdy cvičit jógu 133

KAPITOLA 6
Vyvážený dech 134
Autonomní nervový systém 135
Vyvažování autonomního nervového systému 137
Minicvičení 138
Dýchání s odpočítáváním 139
Na vlně dechu 140
Čtvercové dýchání 140
Relaxační trojúhelníkové dýchání 141

Povzbuzující trojúhelníkové dýchání 141
Střídavý dech 142
Kdy provádět minicvičení 145

KAPITOLA 7
Příběhy v naší hlavě 146
Život v příbězích 146
Povaha myšlení 147
Problémy v mysli: co nás tísní 148
Nekontrolovatelné myšlenky 149
Úskalí myšlení 151
Všímavost při pozorování myšlenek 153
CVIČENÍ 7.1 – Zpochybňování domněnek 154
Mysl, která neví 155
Meditace v chůzi 156
CVIČENÍ 7.2 – Meditace v chůzi 157
Jak procvičovat tyto dovednosti 159

KAPITOLA 8
Meditace s obrazy 161
Divoké husy 161
Život v obrazech 162
Meditace hory 163
CVIČENÍ 8.1 – Meditace hory 164
Meditace jezera a stromu 166
Obrazy přírody v meditaci 167

KAPITOLA 9
Den v tichu 169
Láska po lásce 169

Proč praktikovat den v tichu? 170
Proč ticho? *171*
Co den v tichu zahrnuje 172
Meditace milující laskavosti 173
CVIČENÍ 9.1 – Jak praktikovat meditaci milující laskavosti 174
Meditace milující laskavosti pro sebeuzdravení *177*
Jak praktikovat den v tichu 179

KAPITOLA 10
Do hloubky 181
Dům pro hosty *181*
CVIČENÍ 10.1 – Bezvýběrové uvědomování *182*
Bezvýběrové uvědomování jako cesta vhledu 184
Bezvýběrové uvědomování a rakovina 184

KAPITOLA 11
Vstupujeme do světa 187
Moře *187*
Nejste sami 188
Pravidelná setkávání ve skupině 189

ČÁST 3: Zvládání symptomů a každodenní všímavost 193

KAPITOLA 12
Vědomé zvládání symptomů a nežádoucích účinků souvisejících s rakovinou 195
Vypadávání vlasů a změny v obrazu sebe sama 197
CVIČENÍ 12.1 – Kdo jsi? *198*
Spánek a únava 200
CVIČENÍ 12.2 – Cvičení před usnutím *202*

Bolest 203
Nevolnost 206
CVIČENÍ 12.3 – Zmírnění anticipační nevolnosti 207

KAPITOLA 13
Poznáváme svůj strach a další tíživé emoce 210
Paradox vyhýbavého chování 211
Otevřenost emocionálnímu utrpení 212
Jak pracovat s tíživými emocemi 213
Zklidnění úzkostné mysli 213
Protilátky na tíživé emoce 216

KAPITOLA 14
Co dál? 217
Letní den 217
Každodenní všímavost 218
Život jako vaše praxe 220
CVIČENÍ 14.1– Meditace vděčnosti 221
Po rakovině 221
Uzdravování našeho světa: všímavost v komunitě 222
CVIČENÍ 14.2 – Uzdravující meditace 224
Slovo závěrem 226

ČÁST 4: Přílohy **227**

PŘÍLOHA 1
Seznam literatury

PŘÍLOHA 2
Reference