

OBSAH

Úvod	11
1. ČÁST: Prošlapávání cesty	19
1. KAPITOLA: Cesta	21
2. KAPITOLA: Věda o emocích	25
2. ČÁST: Vlastní Já	43
3. KAPITOLA: Naladění	45
<i>Soustředěné dýchání</i>	49
<i>Krátké zastavení a dýchání</i>	50
<i>Chůze a dýchání</i>	51
<i>Sledování vlastního těla a hledání stresových bodů</i>	56
4. KAPITOLA: Pojmenování prožitků	63
<i>Každodenní zpytování</i>	69
<i>Meditační sezení</i>	76
5. KAPITOLA: Přijetí vlastních pocitů	82
<i>Zrcadlení emočních návyků</i>	87
<i>Přátelské přivítání vlastních pocitů</i>	93
6. KAPITOLA: Hluboké nahlédnutí	97
<i>Zkoumání jedů mysli</i>	101