

Obsah

O autorovi	8
Úvod	9

ČÁST PRVNÍ

Dýchání a tělo

1 Uvědomte si své tělo a relaxujte	16
2 Křehké umění výdechu	21
3 Dech: váš nejlepší spojenec proti stresu	24
4 Hluboké dýchání	27
5 Volné dýchání	32
6 Soustředění neboli zaměření pozornosti	39
7 Pohodlný sed	45
8 Prozkoumávání těla	48
9 Jak překonat rozptýlení	53
10 Meditace v chůzi, část první	57
11 Meditace v posilovně	66
12 Jóga a strečink	75

ČÁST DRUHÁ

Smysly

13 Relaxujte, zapojte smysly	80
14 Jídlo a pití	84
15 Jen naslouchajte, nic víc	88
16 Prohlédněte si svět kolem sebe	91

17 Kde jsem? Návrat do přítomnosti	96
18 Jak se cítím?	98
19 Momentka: krása maličkostí	100
20 Meditace v chůzi, část druhá	102
21 Afirmace neboli nápomocná slova	106

ČÁST TŘETÍ

Aktivity

22 Věnujte pozornost všemu, co děláte	112
23 Meditace v domácnosti	117
24 Návštěva toalety	124
25 V autě	126
26 Když musíte čekat	132
27 Jak usnout	137

ČÁST ČTVRTÁ

Myšlenky na závěr

28 Dělán to správně?	144
29 Co víc mohu udělat?	149

Shrnutí	155
----------------------	-----