

5	Úvod
6	Co je vlastně mindfulness?
11	Proč se lidé věnují mindfulness?
20	Jak mindfulness funguje?
28	Cvičení soustředění: Krájení zeleniny nebo ovoce
32	Cvičení s tělem: Co vám tělo říká?
34	Cvičení pozornosti: Zdvojnásobte si čas
38	Dechové cvičení: Soustředte se na dech
40	Meditační cvičení: Nadechujte klid, vydechujte stres
44	Cvičení s tělem: Napnout a uvolnit
46	Cvičení uvědomování: Vědomá chůze v okolí domu
50	Cvičení soustředění: Jezte s plným vědomím
53	Mindfulness a kontrola tělesné hmotnosti
54	Cvičení pozornosti: Hudba jako zdroj inspirace
56	Cvičení uvědomování: Akceptujte svoje pocity
63	Především si to užívejte!