



OBSAH

5	Úvod
7	Co je to meditace?
12	Proč meditovat?
17	Může meditace přinést něco i vám?
20	Jak meditovat?
26	Jak se připravit na meditaci?
32	Dechová meditace: Soustředte se na svůj dech
34	Body scan: Napětí a uvolnění
38	Vizualizace: Okysličení
44	Vizualizace: Zahrada
50	Dechová meditace: Počítání nádechů a výdechů
52	Pohybová meditace: Meditace při chůzi
54	Vizualizace: Země
58	Vizualizace: Srdce
60	Meditace s mantrou: Soustředte se na jedno slovo
62	Meditace s předmětem: Rozinková meditace
64	Několik rad, jak správně meditovat