

Obsah

Úvod 6

1 Žijte v přítomnosti 17

2 Přijímejte a reagujte 29

3 Vědomé rozhodování 41

4 Prosté bytí 53

5 Jezte vnímavě 65

6 Vděčnost a soucítění 77

7 Mindfulness v každodenním životě 87

Poděkování 96