

Předmluva	9
Úvod	11
1 Co je mindfulness?	17
2 Naučit se vybírat	25
3 Probouzet smysly	35
4 Práce s myšlenkami	47
5 Práce s obtížnými prožitky	65
6 Všímat si dobrých věcí	77
7 Laskavost	83
8 Společenský rozměr mindfulness	95
9 Zbytek vašeho života	103