

# 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 naslouchejte, 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 maličností .....	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

<b>Shrnutí</b> .....	155
----------------------	-----