

OBSAH

Úvod 6

Ako čítať túto knihu 12

1. KAPITOLA: Začíname 14
Cvičenia všímavosti

2. KAPITOLA: Ako začať deň 30
Ranné cvičenia

3. KAPITOLA: Starostlivosť 40
Všímvé materstvo

4. KAPITOLA: Ako vytrvať 58
So všímavosťou počas celého dňa

5. KAPITOLA: Opora 72
Všímvosť v ťažkých chvíľach

6. KAPITOLA: Ako tráviť čas spolu 104
Všímvosť s deťmi

7. KAPITOLA: Pôžitok 128
Všímvá vďačnosť

8. KAPITOLA: Ako zakončiť deň 134
Večerné cvičenia

Zdroje 144

