

OBSAH

Jak pracovat s touto knihou.....	7
Předmluva Jona Kabat-Zinna	9
1. Úvod do mindfulness	13
2. Rodičovství a mindfulness	23
3. Pozornost začíná u dýchání	34
4. Trénuj svou pozornost jako sval	43
5. Přesuň pozornost z hlavy dolů do těla	51
6. Jak přežít vnitřní bouři	62
7. Jak zvládat nepříjemné pocity.....	70
8. Továrna na starosti	80
9. Je správné být vlídný.....	88
10. Trpělivost, důvera a volnost	97
Literatura	108
Poděkování	109
O autorce	110
Audiocvičení	111