

MUŠLENČINY LÉČIVÉ PŘÍBĚHY

mindfulness

PROČ ČÍST TUTO KNIHU?	5
JAK KNIHU POUŽÍVAT?	6
CO NÁS MINDFULNESS UČÍ?	7
 Vědomá kočka	 8
<i>Jak probudit svou vědomou kočku</i>	12
<i>Vědomá kočka peče buchtu</i>	18
<i>Kočka umí odpočívát</i>	32
<i>Když je ti smutno, kočka je s tebou</i>	38
<i>Kočka pozoruje, ale nesoudí</i>	44
<i>Kočka se taky zlobí, ale nezůstává v tom</i>	50

Balónky emocí	58
Červené světlo semaforu říká STŮJ	67
Kočka je tady, když ji potřebuješ	73
Kočka nejde se všemi, ale se sebou	80
Kočka se nad druhé nepovyšuje	86
Rozhodování srdcem	92
Den vděčnosti	98
Jako splašený kůň	106
Spinkáček a klidné dýchání	118
PRO VÁS A VAŠE DĚTI NAVÍC	126
O AUTORCE	127