

OBSAH

Poděkování	7
Předmluva Jona Kabat-Zinna	9
Kapitola první	
Točíme se stále dokola	12
Nalezení klidu v uspěchaném světě	17
Štěstí je na dosah	20
Kapitola druhá	
Proč sami sebe zraňujeme	22
Naše ustaraná mysl	25
Jak uniknout zničujícímu koloběhu	34
Kapitola třetí	
Probuzení se do současného života	35
Sedm složek všímavého a pracovního režimu	38
Vědomá změna	44
Štěstí zapouští kořeny	45
Všímavost a odolnost	50
Kapitola čtvrtá	
Představujeme vám osmitýdenní kurz všímavosti	53
Osvobození od návyků	57
Jak si udělat čas a prostor pro meditaci	57
Kapitola pátá	
První všímavý týden: Procitnutí	61
Malý plod, velká zpráva	67
Meditace „Všímavost vůči tělu a dechu“	70
Naše přelétavá mysl	76
Osvobození od návyků	77
Kapitola šestá	
Druhý všímavý týden: Myslet na tělo	79
Sjednocení	82
Meditace „Procházení těla“	83
Osvobození od návyků: jděte na procházku	91

Kapitola sedmá

Třetí všímavý týden: Myš v bludišti	94
Rozvíjet a zlepšovat	97
Zapojení všímavosti do každodenního života	98
Trpělivé zvládnání toulavé mysli	106
Tříminutová meditace „Prostor k nadechnutí“	107
Osvobození od návyků: užijte si televizi	109

Kapitola osmá

Čtvrtý všímavý týden: Nevěřit dohadům	111
Jak se tvoří myšlenky	115
Meditace „Zvuky a myšlenky“	116
Sledování myšlenek a pocitů	120
Tříminutová meditace „Prostor k nadechnutí“	124
Osvobození od návyků: zajděte do kina	129

Kapitola devátá

Pátý všímavý týden: Neutíkat před nesnázemi	130
Učíme se nesnáze přijímat po malých krůčcích	136
Někdy se zdá, že se nic neděje	142
Meditace „Prostor k nadechnutí“: jak využít v každodenním životě to, co jste se naučili	144
Osvobození od návyků: zasejte semínka nebo začněte pečovat o nějakou rostlinu	146
A jak to dopadlo s Elanou?	147

Kapitola desátá

Šestý všímavý týden: V pasti minulosti nebo život v přítomnosti?	148
A může to být opravdu těžké... ..	160
Laskavost v praxi	163
Meditace „Prostor k nadechnutí“: jiný vztah k negativním myšlenkám	164
Osvobození od návyků	165
Moudrost a genialita Alberta Einsteina	167

Kapitola jedenáctá

Sedmý všímavý týden: Kdy jste přestali tančit?	168
Samá práce, žádná radost	173
Znovu se naučit tančit životem	175
Když vás přemůže stres a vyčerpání – Co zjistila Marissa	187

Kapitola dvanáctá

Osmý všímavý týden: Váš vzácný a nespoutaný život.	189
Najít klid v uspěchaném světě	192
Rozhodnout se	196

Poznámky	201
----------------	-----

Zdroje	211
Zdroje v češtině	211
Zdroje v angličtině	212

Rejstřík	217
----------------	-----

O autorech	223
------------------	-----