

Obsah

Předmluva	13
Úvod ke druhému vydání	15
Úvod: Stres, bolest a nemoc: jak čelit naprosté pohromě	35
ČÁST I: Praxe všímavosti: věnujeme pozornost	53
1 / Žít můžete jen v tuto chvíli	55
2 / Základy praxe všímavosti: postoje a oddanost	69
3 / Moc dechu: váš dosud netušený spojenec pro zlepšování zdraví	86
4 / Meditace vsedě: pečujeme o oblast bytí	99
5 / Být ve svém těle: meditace body scan	117
6 / Kultivování síly, rovnováhy a pružnosti: jóga je meditace	137
7 / Meditace v chůzi	159
8 / Den mindfulness	166
9 / Skutečně dělat to, co děláte: mindfulness v běžném životě	179
10 / Začínáme s praxí	186
ČÁST II: Paradigma: nový způsob uvažování o zdraví a nemoci	195
11 / Úvod do paradigmatu	197
12 / Náznaky celistvosti, iluze oddělenosti	202
13 / O uzdravování	218
14 / Lékaři, pacienti a lidé: krok směrem k jednotnému pohledu na zdraví a nemoc	240
15 / Mysl a tělo: důkazy, že přesvědčení, postoje, myšlenky a emoce mohou škodit, anebo léčit	259
16 / Spojení a propojenost	283

ČÁST III: Stres	297
17 / Stres	299
18 / Změna: jediná věc, kterou si můžete být jisti	308
19 / V pasti stresové reaktivity	316
20 / Ne reagovat, ale odpovídat na stres	343
ČÁST IV: Využití: pusťme se do naprosté pohromy	357
21 / Práce se symptomy: nasloucháme tělu	359
22 / Práce s fyzickou bolestí: bolest nejste vy	366
23 / Více o práci s bolestí	388
24 / Práce s emoční bolestí: vaše utrpení nejste vy..., ale můžete udělat hodně, abyste ho vyléčili	409
25 / Práce se strachem, panikou a úzkostí	425
26 / Čas a časový stres	444
27 / Spánek a spánkový stres	460
28 / Stres z lidí	467
29 / Stres z rolí	481
30 / Pracovní stres	487
31 / Stres spojený s jídlem	499
32 / Stres ze světa	518
ČÁST V: Cesta uvědomování	539
33 / Nové začátky	541
34 / Udržování formální praxe	550
35 / Udržování neformální praxe	559
36 / Cesta uvědomování	565
Doslov	571
Poděkování	577
Přílohy	581
Deníky uvědomování	582
Seznam literatury	586
Zdroje	595
CD s vedenou praxí meditace všímavosti s Jonem Kabat-Zinnem	598
Rejstřík	601