

# Obsah

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Předmluva</b> .....                                                                                   | 8   |
| <b>Jak jste všímaví?</b> .....                                                                           | 17  |
| <b>Část první: Co je to ta mindfulness, nebo také všímavost</b> .....                                    | 22  |
| 1. Proč být všímavý .....                                                                                | 23  |
| 2. Na cestě k mindfulness – všímavému myšlení .....                                                      | 37  |
| 3. Všímvost k myšlenkám a pocitům .....                                                                  | 69  |
| 4. Všímvost a fyzická aktivita .....                                                                     | 89  |
| <b>Část druhá: Všímvost v praxi</b> .....                                                                | 112 |
| 5. Zvládání vzteku, starostí, úzkosti a pocitu viny .....                                                | 117 |
| 6. Všímvostí k sebeúctě:<br>Sebevědomí, sebeúcta a osamělost .....                                       | 147 |
| 7. Všímvost a motivace: Cílevědomost a síla vůle .....                                                   | 163 |
| 8. Všímvost k druhým lidem: naslouchání,<br>zvládání kritiky, odpouštění, přesvědčování a motivace ..... | 183 |
| 9. Všímvost v pracovním životě:<br>Pohovory, schůzky a prezentace .....                                  | 209 |
| <b>Závěr</b> .....                                                                                       | 223 |
| <b>Odkazy</b> .....                                                                                      | 226 |
| <b>O autorce</b> .....                                                                                   | 229 |
| <b>Poděkování</b> .....                                                                                  | 231 |