

# Obsah

<b>O autorech</b> .....	8
<b>Poděkování</b> .....	10
<b>Úvod</b> .....	11
Nemůžu si dovolit plýtvat časem, je pro mě tato kniha opravdu vhodná? .....	12
Co se v této knize dozvíte a jak ji používat .....	15

## První část

### Všímavost a já

O čem je tato část knihy a jak mi pomůže .....	19
<b>1 Jak může všímavost změnit váš život?</b> .....	20
Být smířený neznamená vzdát se ani být líný .....	21
Všímavost už změnila mnoho životů .....	22
Vědecky podloženo .....	23
Přínos všímavosti v příliš rušném životě (v kostce) .....	26
Všímavost není... ..	27
Jak udělat z nouze ctnost .....	30
<b>2 Nestíháte?!</b> .....	32
<b>3 Jak být všímavý?</b> .....	39
Soustřeďte plně svou pozornost, tady a teď! .....	41
Je čas se probudit! .....	42

## Druhá část

### Všímavost a duševní život

Šílený svět je jen v naší hlavě .....	49
<b>4 Dokonalá iluze – honba za životem bez stresu</b> .....	50
Vychutnejte si to! .....	53
Nesmíme dál marnit čas! .....	56
Čas běží! .....	57

Veškerý čas je můj čas! .....	58
Nechte čas plynout .....	59
Všechno to začalo u „zanepřázdňného“ pračlověka .....	61
Pád do studny stresu .....	64
Nekonečné seznamy úkolů: jak ovlivňují naši zaneprázdňnost a sebedůvěru .....	66
<b>5 Být, či nebýt zaneprázdňný?</b> .....	69
Kdyby měl Buddha iPhone .....	72
Jak vzniká zaneprázdňnost? .....	74
<b>6 Zaneprázdňný nicneděláním (přinejmenším ničím prospěšným!)</b> .....	77
Odpoutávání se od starostí a stresujících myšlenek .....	78
Můj život je příliš hektický, nemůžu jen tak přestat myslet! .....	81
Přestaňte s pozitivy! .....	83
Vzorci myšlení .....	84
Jak přerušit koloběh myšlenek .....	85
Mysl se chová jako křeček .....	85
Jak porozumět svému křečkovi aneb Každý má své návyky .....	86
Život podle pravidla příčiny a následku .....	87
Pozorujte myšlenky přicházet a odcházet .....	88
Nemá význam hnát se hlavou proti zdi .....	89

## Třetí část

### Všímavost a nepříjemné emoce

Jak padat do hnoje s grácií .....	101
Rozvíjení všímavosti .....	103
<b>7 Co skrýváme zaneprázdňností a shonem?</b> .....	105
Svět instinktů .....	106
Emoce nejsou problém, který by bylo třeba řešit, ale stav .....	107
Co budeme dělat, když nic z toho, co děláme, nestačí? (... jak příhodně říká Steven C. Hayes, a tak jsme si jeho citát vypůjčili!) .....	108
Čtyři kroky k návratu do reality .....	112
To je život, Jime... ..	113
<b>8 Nuda a rozptýlení</b> .....	117
<b>9 Ospalost, snění a tělesné nepohodlí</b> .....	123
Ospalost .....	124
Snění .....	126
Tělesné nepohodlí .....	128
Jako osina v zadku .....	131

<b>10 Hněv, frustrace a netrpělivost</b> .....	138
Skutečný důvod, proč nadáváme .....	142
<b>11 Strach a úzkost</b> .....	146
<b>12 Zármutek, ztráta a smutek</b> .....	151
Smutný případ .....	151
Zármutek .....	154
Správné truchlení .....	157

## Čtvrtá část

### Všímavost a docenění života

Jak z toho vyjít s čistým štítem .....	161
<b>13 Dopřejte si dobré časy</b> .....	162
Obří horská dráha s ledovou sprchou v cíli .....	162
Útok spících zombie! .....	164
Jednou jsme dole, jednou nahoře. Jenže jak se s tím vyrovnat? .....	165
Láska, láska, láska .....	169
<b>14 Narůžovělé růže</b> .....	172
Sebeocenení a sebepéče .....	172
Vděčnost .....	176
Laskavost a velkorysost .....	178
Soucit: statečný nový svět .....	184
Radost a zábava .....	190

## Pátá část

### Jak se s pomocí všímavosti posunout v životě

Salvy na rozloučenou .....	195
<b>15 Žádná tečka, nekončíme</b> .....	197
Vědomí oplývá hojností .....	197
Páni, to je skvělé! .....	202
<b>16 Všímavost v reálném světě</b> .....	206
Zaneprázdněná všímavost .....	207
Zaneprázdněný svět v celé své kráse .....	208
Teď je čas probudit se a zmoudřet .....	211
Všímavý bojovník (NEbojuje!) .....	213