

OBSAH

| | |
|---|-----|
| Poděkování | 1 |
| 1 Předmluva..... | 5 |
| 2 Přínosy meditace pro tělo | 21 |
| <i>Podložené vědeckými důkazy</i> | |
| 3 Přínosy meditace pro duševní zdraví | 47 |
| <i>Podložené vědeckými důkazy s odkazem na použití v psychoterapii</i> | |
| 4 Jak meditoval: základní informace | 79 |
| <i>Informace, které potřebujete, abyste mohli začít</i> | |
| 5 Různé druhy meditačních technik | 101 |
| <i>Některé hlavní způsoby meditačních technik – jak na ně a jaké jsou</i> | |
| 6 Sedm způsobů, jak meditaci prohloubit | 135 |
| <i>Jak z meditace udělat hodnotnou součást svého života</i> | |

| | | |
|----|---|-----|
| 7 | Zhodnocení vlastního pokroku..... | 155 |
| | <i>Devět stupňů meditační koncentrace</i> | |
| 8 | Použití meditace při uzdravování | 161 |
| | <i>Hlavní přínos a klíčové postupy</i> | |
| 9 | Řešení problémů..... | 187 |
| | <i>Hlubší otázky o meditaci</i> | |
| 10 | Širší souvislosti..... | 195 |
| | <i>Jak meditace vede k osobnímu růstu</i> | |
| | | |
| | Literatura | 203 |
| | Doporučená literatura | 207 |
| | Rejstřík | 209 |