

OBSAH

Předmluva od Thich Nhat Hanha	9
Úvod	11

PRVNÍ ČÁST

Mysl

1		Blues o stresu	21
		<i>Cvičení: Usmívejte se!</i>	29
2		Dva způsoby myšlení	31
		<i>Cvičení: Vnímání myšlenek</i>	67
3		Praxe bdělé pozornosti	71
		<i>Cvičení: Uvolněte se a buďte v přítomnosti</i>	93
4		Inspirace	99
		<i>Cvičení: Naslouchejte svým pocitům</i>	114

DRUHÁ ČÁST

Ovládání a přijetí

5		Ovládání	121
		<i>Cvičení: Dva koše</i>	131
6		Řiďte se svými hodnotami a nepodléhejte smyslům	137
		<i>Cvičení: Bdělá pozornost u jídelního stolu</i>	157
7		Sebeovládání a bdělá pozornost	161
		<i>Cvičení: Ranní probouzení</i>	175
8		Rozhodujte o svých vášních a utkvělých představách	179
		<i>Cvičení: Připomínky neboli vizuální mantry</i>	193
9		Přijetí životní reality	199
		<i>Cvičení: Upravte si iPod</i>	213

TŘETÍ ČÁST

Změna

10		Náhodné setkání	219
		<i>Cvičení: Řiďte bděle a pozorně</i>	224

11		Změňte svůj život, změňte svou identitu	227
		<i>Cvičení: Na autobusové zastávce</i>	239
12		Vztahy	243
		<i>Cvičení: Podzimní listí</i>	267
13		Naše iluze a břemena	271
		<i>Cvičení: Změňte břímě v květy</i>	283
14		Práce a stres	287
		<i>Cvičení: Zapalte svíčku</i>	298
15		Vyváženost s duchovní cestou	301
		<i>Cvičení: Meditace v chůzi</i>	311
		Doslov	317
		Poděkování	319