

# OBSAH

Poděkování .....	7
Předmluva Jona Kabat-Zinna .....	9
<b>Kapitola první</b>	
Točíme se stále dokola .....	12
Nalezení klidu v uspěchaném světě .....	17
Štěstí je na dosah .....	20
<b>Kapitola druhá</b>	
Proč sami sebe zraňujeme .....	22
Naše ustaraná mysl .....	25
Jak uniknout ničujícímu koloběhu .....	34
<b>Kapitola třetí</b>	
Probuzení se do současného života .....	35
Sedm složek všímavého a pracovního režimu .....	38
Vědomá změna .....	44
Štěstí zapouští kořeny .....	45
Všímavost a odolnost .....	50
<b>Kapitola čtvrtá</b>	
Představujeme vám osmitýdenní kurz všímavosti .....	53
Osvobození od návyků .....	57
Jak si udělat čas a prostor pro meditaci .....	57
<b>Kapitola pátá</b>	
První všímavý týden: Procitnutí .....	61
Malý plod, velká zpráva .....	67
Meditace „Všímavost vůči tělu a dechu“ .....	70
Naše přelétavá mysl .....	76
Osvobození od návyků .....	77
<b>Kapitola šestá</b>	
Druhý všímavý týden: Myslet na tělo .....	79
Sjednocení .....	82
Meditace „Procházení těla“ .....	83
Osvobození od návyků: jděte na procházku .....	91

### **Kapitola sedmá**

<b>Třetí všímavý týden: Myš v bludišti</b> .....	94
Rozvíjet a zlepšovat .....	97
Zapojení všímavosti do každodenního života .....	98
Trpělivé zvládnání toulavé mysli .....	106
Tříminutová meditace „Prostor k nadechnutí“ .....	107
Osvobození od návyků: užijte si televizi .....	109

### **Kapitola osmá**

<b>Čtvrtý všímavý týden: Nevěřit dohadům</b> .....	111
Jak se tvoří myšlenky .....	115
Meditace „Zvuky a myšlenky“ .....	116
Sledování myšlenek a pocitů .....	120
Tříminutová meditace „Prostor k nadechnutí“ .....	124
Osvobození od návyků: zajděte do kina .....	129

### **Kapitola devátá**

<b>Pátý všímavý týden: Neutíkat před nesnázemi</b> .....	130
Učíme se nesnáze přijímat po malých krůčcích .....	136
Někdy se zdá, že se nic neděje.....	142
Meditace „Prostor k nadechnutí“: jak využít v každodenním životě to, co jste se naučili .....	144
Osvobození od návyků: zasejte semínka nebo začněte pečovat o nějakou rostlinu .....	146
A jak to dopadlo s Elanou? .....	147

### **Kapitola desátá**

<b>Šestý všímavý týden: V pasti minulosti nebo život v přítomnosti?</b> .....	148
A může to být opravdu těžké... ..	160
Laskavost v praxi .....	163
Meditace „Prostor k nadechnutí“: jiný vztah k negativním myšlenkám .....	164
Osvobození od návyků .....	165
Moudrost a genialita Alberta Einsteina .....	167

**Kapitola jedenáctá**

**Sedmý všímavý týden: Kdy jste přestali tančit? . . . . .168**  
 Samá práce, žádná radost . . . . .173  
 Znovu se naučit tančit životem . . . . .175  
 Když vás přemůže stres a vyčerpání – Co zjistila Marissa . . . . .187

**Kapitola dvanáctá**

**Osmý všímavý týden: Váš vzácný a nespoutaný život. . . . .189**  
 Najít klid v uspěchaném světě . . . . .192  
 Rozhodnout se . . . . .196

Poznámky . . . . .201

Zdroje . . . . .211

Zdroje v češtině . . . . .211

Zdroje v angličtině . . . . .212

Rejstřík . . . . .217

O autorech . . . . .223