



Obsah

Předehra	9
Bdělá pozornost a umění prožívat přítomnost	18
Jak nás může inspirovat buddhistická moudrost	21
Mentální žvanírna v hlavě	24
(Ne)pozornost v akci	27
Zacházení s energií vědomí	30
Pozor, oslabení! Unikání energie vědomí	33
Stres, disharmonie či hádky	37
Jak zacházíme s mocenskými strukturami ve vztazích	39
Bdělá pozornost a sociální kompetence	43
Bdělá pozornost a echo efekt	45
Spojení s vlastním středem versus závislost	48
„Šťastné vlastnosti“	50
Vnitřní pozornost jako klíč	53
Meditace pro intenzivnější účinek cvičení	57
Prověrka	59

Praxe spojení s vlastním středem

Praktické každodenní využití	62
1. Spojení s vlastním středem prostřednictvím dechu	64
Meditační cvičení pro vycentrování dechu	66
2. Spojení s vlastním středem prostřednictvím uvolnění solar plexu	68
Meditační cvičení pro uvolnění solar plexu	70
3. Meditace pozornosti	73
4. Spojení s vlastním středem prostřednictvím tělesného vědomí	75
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím tělesného vědomí	77
5. Spojení s vlastním středem prostřednictvím smyslového vnímání	80
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím smyslového vnímání	81
6. Spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomého naslouchání	83
Meditační cvičení spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomého naslouchání	84
7. Spojení s vlastním středem prostřednictvím zvuků, tónů či hudby	85
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím síly tónu	87
8. Spojení s vlastním středem prostřednictvím činnosti	88
Meditační cvičení pro spojení s vlastním středem prostřednictvím činnosti	90
9. Emoce – sabotáž, nebo šance pro spojení s vlastním středem?	92
Negativní emoce jako nástroj ke spojení s vlastním středem	95

Meditační cvičení 1 Transformace běžné negativní emoce	98
Meditační cvičení 2 Transformace silné negativní emoce	100
10. Rozvíjení pozitivních emocí a „šťastných vlastností“	102
Praxe pozitivních emocí	104
11. Spojení s vlastním středem prostřednictvím zaměření se na sebe – „hlavní představitel tvého života“	106
Spojení s vlastním středem prostřednictvím meditačního cvičení „hlavní představitel tvého života“	110
12. Uchovejte si nad sebou moc – trénink pro každý den	112
13. Spojení s vlastním středem v „teď“	114
Meditace pro spojení s vlastním středem v „teď“	115
14. Spojení s vlastním středem prostřednictvím sebe-vědomého bytí	116
Meditační cvičení spojení s vlastním středem prostřednictvím vědomí	118
15. Afirmace pro spojení s vlastním středem	119
Afirmace pro TĚLESNÉ VĚDOMÍ	120
Afirmace pro spojení s vlastním středem při ČINNOSTI	120
Afirmace pro spojení s vlastním středem v BYTÍ	120
Obecné formule pro spojení s vlastním středem v každodenním životě	121
RESET pro každodenní život – shrnutí	122
Vytrvalost	124
Výsledky vědeckého zkoumání bdělé pozornosti a meditace	126
Bdělá pozornost – tradiční meditace a současně nová psychoterapie	126
Trénink bdělé pozornosti a meditace – aktuální témata výzkumu mozku	130

Kontakty, literatura a odkazy	136
Kontakty	136
Literatura	137
Zajímavé odkazy	138