

# Obsah

Předmluva .....	8
Jak jste všímaví? .....	17
<b>Část první: Co je to ta mindfulness, nebo také všímavost .....</b>	<b>22</b>
1. Proč být všímavý .....	23
2. Na cestě k mindfulness – všímavému myšlení .....	37
3. Všímavost k myšlenkám a pocitům .....	69
4. Všímavost a fyzická aktivita .....	89
<b>Část druhá: Všímavost v praxi .....</b>	<b>112</b>
5. Zvládnání vzteku, starostí, úzkosti a pocitu viny .....	117
6. Všímavosti k sebeúctě: Sebevědomí, sebeúcta a osamělost .....	147
7. Všímavost a motivace: Cílevědomost a síla vůle .....	163
8. Všímavost k druhým lidem: naslouchání, zvládnání kritiky, odpouštění, přesvědčování a motivace .....	183
9. Všímavost v pracovním životě: Pohovory, schůzky a prezentace .....	209
<b>Závěr .....</b>	<b>223</b>
<b>Odkazy .....</b>	<b>226</b>
<b>O autorce .....</b>	<b>229</b>
<b>Poděkování .....</b>	<b>231</b>