

Obsah

O autorech	8
Poděkování	10
Úvod	11
Nemůžu si dovolit plýtvat časem, je pro mě tato kniha opravdu vhodná?	12
Co se v této knize dozvíte a jak ji používat	15

První část

Všímavost a já

O čem je tato část knihy a jak mi pomůže	19
1 Jak může všímavost změnit váš život?	20
Být smířený neznamená vzdát se ani být líný	21
Všímavost už změnila mnoho životů	22
Vědecky podloženo	23
Přínos všímavosti v příliš rušném životě (v kostce)	26
Všímavost není... ..	27
Jak udělat z nouze ctnost	30
2 Nestíháte?!	32
3 Jak být všímavý?	39
Soustředte plně svou pozornost, tady a teď!	41
Je čas se probudit!	42

Druhá část

Všímavost a duševní život

Šílený svět je jen v naší hlavě	49
4 Dokonalá iluze – honba za životem bez stresu	50
Vychutnejte si to!	53
Nesmíme dál marnit čas!	56
Čas běží!	57

Veškerý čas je můj čas!	58
Nechte čas plynout	59
Všechno to začalo u „zaneprázdněného“ pračlověka	61
Pád do studny stresu	64
Nekonečné seznamy úkolů: jak ovlivňují naši zaneprázdněnost a sebedůvěru	66
5 Být, či nebýt zaneprázdněný?	69
Kdyby měl Buddha iPhone	72
Jak vzniká zaneprázdněnost?	74
6 Zaneprázdněný nicneděláním (přinejmenším ničím prospěšným!)	77
Odpoutávání se od starostí a stresujících myšlenek	78
Můj život je příliš hektický, nemůžu jen tak přestat myslet!	81
Přestaňte s pozitivy!	83
Vzorce myšlení	84
Jak přerušit koloběh myšlenek	85
Mysl se chová jako křeček	85
Jak porozumět svému křečkovi aneb Každý má své návyky	86
Život podle pravidla příčiny a následku	87
Pozorujte myšlenky přicházet a odcházet	88
Nemá význam hnát se hlavou proti zdi	89

Třetí část

Všímavost a nepříjemné emoce

Jak padat do hnoje s grácií	101
Rozvíjení všímavosti	103
7 Co skrýváme zaneprázdněností a shonem?	105
Svět instinktů	106
Emoce nejsou problém, který by bylo třeba řešit, ale stav	107
Co budeme dělat, když nic z toho, co děláme, nestačí? (... jak příhodně říká Steven C. Hayes, a tak jsme si jeho citát vypůjčili!)	108
Čtyři kroky k návratu do reality	112
To je život, Jime... ..	113
8 Nuda a rozptýlení	117
9 Ospalost, snění a tělesné nepohodlí	123
Ospalost	124
Snění	126
Tělesné nepohodlí	128
Jako osina v zadku	131

10 Hněv, frustrace a netrpělivost	138
Skutečný důvod, proč nadáváme	142
11 Strach a úzkost	146
12 Zármutek, ztráta a smutek	151
Smutný případ	151
Zármutek	154
Správné truchlení	157

Čtvrtá část

Všímavost a docenění života

Jak z toho vyjít s čistým štítem	161
13 Dopřejte si dobré časy	162
Obří horská dráha s ledovou sprchou v cíli	162
Útok spících zombie!	164
Jednou jsme dole, jednou nahoře. Jenže jak se s tím vyrovnat?	165
Láska, láska, láska	169
14 Narůžovělé růže	172
Sebeocení a sebepéče	172
Vděčnost	176
Laskavost a velkorysost	178
Soucit: statečný nový svět	184
Radost a zábava	190

Pátá část

Jak se s pomocí všímavosti posunout v životě

Salvy na rozloučenou	195
15 Žádná tečka, nekončíme	197
Vědomí oplývá hojností	197
Páni, to je skvělé!	202
16 Všímavost v reálném světě	206
Zaneprázdněná všímavost	207
Zaneprázdněný svět v celé své kráse	208
Teď je čas probudit se a zmoudřet	211
Všímavý bojovník (NEbojuje!)	213