

Obsah

O autorovi	9
Poděkování	10
1 Než začneme...	11
Vytvoření projektu Headspace	18
Jak tuto knihu co nejlépe využít	20
Meditace a mysl	22
Meditace je prožitek	22
Internetové stránky projektu Headspace	24
Zvukové nahrávky ke stažení	24
Techniky	24
Příběhy	25
Vědecké poznatky	25
Případové studie	26
Deník a zpětná vazba	26
Všímavost a meditace – jaký je mezi nimi rozdíl?	27
Co je to „pořádek v hlavě“?	31
Proč je potřeba mít pořádek v hlavě	35
V zajetí techniky	38
Základní zásady procvičování mysli	39
Stres	39
Vztahy	40
Tři složky procvičování mysli	42
2 Přístup	45
Meditace a myšlenky	45
Silnice	46
Modrá obloha	52
Divoký kůň	55

Meditace a emoce	58
Proměna	58
Co máme uvnitř, musí jednou ven	62
Rozpoznání emoce	63
Prchavé emoce	69
Filtr emocí	70
Vlastnosti	71
Stavy	71
Pořádek v hlavě a emoce	72
Laskavá zvědavost	74
Pálivá polévka	76
Co ukazuje výzkum	80
1. Zdravotníci podporují všímavost	80
2. Meditace aktivuje části mozku spojené se štěstím	80
3. Všímavost snižuje intenzitu negativních emocí	80
4. Meditace oslabuje škodlivé účinky stresu	81
5. Všímavost prokazatelně zmírňuje úzkost	81

3 Procvičování	82
Klidná vodní hladina	84
Trávník	86
Stejná ulice	89
Divadlo	90
Imaginární milenci	92
Křičící muž	94
Deset minut – úvod	95
Deset minut – shrnutí	96
Příprava	96
Zahřívání	96
Zaměření mysli	97
Zakončení	97
Deset minut – vysvětlení	97
Příprava	97
Zahřívání	98
Zaměření na dech	102
Zakončení	105

Co ukazuje výzkum	106
1. Meditace mění strukturu vašeho mozku	106
2. Všímavost nabízí lepší kvalitu života	106
3. Meditace může uzdravit vaši kůži	107
4. Všímavost zmírňuje úzkost a depresi	107
5. Meditace může zvýšit vaši šanci na otěhotnění	107
4 Využití	108
Všímavost v akci	110
Mnich, který neměl čas	113
Den poskládaný z okamžiků uvědomování	115
Roztěkaný muž	117
Žonglující mnich	119
Trpělivý jogín	121
Procvičování všímavosti v běžném životě	124
Pořádek v hlavě a jídlo	124
Pětihvězdičkový klášter	125
Příběh o zmrzlíně	127
Pořádek v hlavě a chůze	134
Chodící mrtvoly	135
Pořádek v hlavě a fyzický trénink	140
Padání na tvář	142
Pořádek v hlavě a spánek	147
Policisté v Rusku	149
Co ukazuje výzkum	157
1. Meditace souvisí se sebeovládáním	157
2. Všímavost zlepšuje výkonnost pod tlakem	157
3. Meditace může zkrátit čas potřebný k usnutí o polovinu	157
4. Všímavost vám pomůže s dodržováním termínů	158
5. Meditace vás udržuje v bdělosti a pozornosti	158
5 Praktické aspekty	159
Najděte si správné místo	161
Co si obléknout	162
Jak sedět	162
Najděte si správnou denní dobu	164

Hlídnání času	165
Význam opakování	167
Nezapomínejte si pamatovat	168
Důvěřujte svému prožitku	168
Co dělat, když je vám nepříjemně a jste podráždění	169
Poznamenejte si zpětnou vazbu	170
6 Deset rad, jak žít všímavěji	172
Perspektiva – vyberte si, jak budete vnímat svůj život	172
Komunikace – vztahy s ostatními	173
Vděčnost – přivoňte si k růži	173
Laskavost – k sobě i druhým	174
Soucit – v kůži jiných lidí	174
Rovnováha – pocit vyrovnanosti	175
Přijetí – odpor nikam nevede	175
Klid – nechejte netrpělivost být	175
Cílevědomost – držte se jí	176
Přítomnost – žijte život s umem	177
7 Příběhy z centra Headspace	178
James, 40 let	178
Rachel, 29 let	180
Pam, 51 let	182
Clare, 27 let	183
John, 45 let	185
Amy, 24 let	187
Tom, 37 let	189
Příloha: Deník	193
Použitá literatura	202