

# Obsah

Věnování .....	2
Audio nahrávky meditací .....	8
O autorech .....	9
Řekli o knize .....	11
Poděkování .....	15
Předmluva Marka Williamse .....	17
<b>Kapitola první</b>	
Každý okamžik je novou šancí .....	21
Všímavost odstraňuje bolest a utrpení .....	24
Meditace pro zdraví .....	27
<b>Kapitola druhá</b>	
Čemu vzdorujete, to přetrvává .....	29
Co je to bolest? .....	30
Primární a sekundární utrpení .....	32
Vymanění se z okovů bolesti .....	37
Naše příběhy .....	39
<b>Kapitola třetí</b>	
Seznámení s programem všímavosti .....	45
Vhodný čas a místo na meditaci .....	48
Jak mám sedět? .....	50
Kdy začnete s programem? .....	55
<b>Kapitola čtvrtá</b>	
První týden: Divocí koně .....	57
Procházení těla .....	59
Zběsilé myšlenky .....	66
Co dalšího můžete zažít .....	68
Opouštění starých návyků – jděte na chvíli do přírody .....	70

## **Kapitola pátá**

Druhý týden: nejste vašimi myšlenkami .....	73
Bludné emoční kruhy .....	74
Být lidskou bytostí .....	79
Dechová kotva .....	81
Naživu a v plné síle .....	85
Dech pomáhá rozpoznat režim konání .....	86
Opouštění starých návyků – pozorujte chvíli oblohu .....	88

## **Kapitola šestá**

Třetí týden: Učíme se odpovídat, ne reagovat .....	91
Vědomý pohyb .....	93
Všímavost v běžném životě: jak nejít z extrému do extrému .....	102
Opouštění starých návyků: sledování konvice, ve které se vaří voda .....	109

## **Kapitola sedmá**

Čtvrtý týden: Pozorujte, jak vaše bolest a stres mizí .....	111
Přijetí .....	113
Program stanovení správného tempa – analýza deníku .....	120
Opouštění starých návyků: smiřte se s gravitací .....	128

## **Kapitola osmá**

Pátý týden: Radovat se z maličkostí .....	131
Měníme strukturu vlastního mozku .....	134
Neurochirurgie .....	138
Program určení správného tempa: vyladění základních úseků .....	140
Opouštění starých návyků: napište si deset pozitivních věcí .....	143

## **Kapitola devátá**

Šestý týden: Jemná přitažlivost laskavosti .....	145
Rozvíjení soucitného přístupu k životu .....	149
Nové perspektivy .....	152
Program určení správného tempa: ustálení a rozvíjení .....	155
Oceňujeme okamžiky běžného dne .....	155
Opouštění starých návyků: zastavte se, dívejte se a poslouchajte .....	157

## **Kapitola desátá**

Sedmý týden: Nejste sami .....	159
Od izolace k propojení... ..	162
Návrat k tomu, kým jste .....	166

Program určení správného tempa: třiminutový prostor k nadechnutí .....	168
Opouštění starých návyků: projevujte neplánovaně laskavost .....	171
<b>Kapitola jedenáctá</b>	
Osmý týden: Život nemůže žít bez vás .....	173
Nalezení opravdové pohody .....	181
Napište si dopis .....	181
Poznámky .....	183
Pomůcky a zdroje informací .....	191
Vybavení k meditaci .....	191
Vědomý pohyb .....	191
Všímavost v běžném životě .....	192
Kurzy organizace Breathworks .....	192
Další důležité internetové stránky .....	192
Webové stránky týkající se meditace .....	193
Meditační soustředění .....	193
Doporučená literatura .....	194
Meditace, zdraví a psychologie .....	194
Meditace a všímavost .....	196
Zvládání zdravotních obtíží pomocí uvědomování nebo meditace .....	196
Bolest .....	197
Příloha .....	199