

# Obsah

O autorovi .....	12
Řekli o knize .....	13
Předmluva .....	15

## První část: Proč je všímavost důležitá

1. Život je těžký – pro každého .....	21
1.1 Štěstí přijít může, ale nemusí .....	21
1.2 Všímavost jako protilék .....	23
1.3 Naše prognóza je děsivá .....	24
1.4 Závislost na příjemných prožitcích .....	26
1.5 Chytrá mysl jako nástroj přežití .....	27
1.6 Filtrování života .....	30
1.7 Všechno jednou pomine .....	31
1.7.1 Prastarý problém .....	32
1.8 Selhání úspěchu .....	33
1.9 Láska bolí .....	37
1.10 Bolest je silnější než slast .....	38
1.11 Všechno je to moje chyba .....	39
1.12 Techniky všímavosti jako záchrana .....	40
2. Všímavost .....	41
2.1 Řešení .....	41
2.1.1 Zní to jednoduše .....	41
2.2 Každodenní (ne)všímavost .....	42
2.3 Na čem nejvíc záleží .....	44
2.4 Historie všímavosti .....	45
2.5 Praktikování všímavosti .....	47
2.6 Důkazy z laboratoře .....	48
2.6.1 Vliv na funkce mozku .....	48
2.6.2 Vliv na strukturu mozku .....	49

2.6.3	Vliv na myšlenky a pocity .....	50
<b>2.7</b>	<b>Jeden problém, nebo mnoho problémů?</b> .....	50
2.7.1	Vyhýbání se prožitkům .....	51
<b>2.8</b>	<b>Ochranný skafandr</b> .....	51
2.8.1	Maminčin malý pomocník .....	52
2.8.2	Radost z rozptýlení .....	52
2.8.3	Vězněm ve vlastním těle .....	53
<b>2.9</b>	<b>Naučte se lépe snášet své prožitky</b> .....	54
<b>2.10</b>	<b>Rozmanitost praxe všímavosti</b> .....	55
2.10.1	Neformální cvičení všímavosti .....	55
2.10.2	Formální meditační praxe .....	56
2.10.3	Meditační pobyty v ústraní .....	57
<b>2.11</b>	<b>Jak začít?</b> .....	57
<b>2.12</b>	<b>Co všímavost není (aby nedošlo k nedorozumění)</b> .....	59
2.12.1	Neusilujeme o vymazání mysli .....	59
2.12.2	Nezbavujeme se emocí ani nejsme bezcitní .....	60
2.12.3	Nestahujeme se ze života .....	60
2.12.4	Neusilujeme o stav blaženosti .....	60
2.12.5	Neunikáme před bolestí .....	61
2.12.6	Nepřecházíme k nové víře .....	61
<b>3.</b>	<b>Učíme se praktikovat všímavost</b> .....	63
<b>3.1</b>	<b>Zaostření objektivu</b> .....	63
<b>3.2</b>	<b>Nesedíte jen tak, meditujte</b> .....	65
<b>3.3</b>	<b>Vyberte si, kam namíříte objektiv</b> .....	70
<b>3.4</b>	<b>Jeden dech, mnoho způsobů, jak jej sledovat</b> .....	71
<b>3.5</b>	<b>Jak začlenit meditační praxi do života</b> .....	74
<b>3.6</b>	<b>Meditace v pohybu: Chůze</b> .....	76
<b>3.7</b>	<b>Od hlavy až k patě: Meditace zaměřená na prozkoumávání těla</b> .....	80
<b>3.8</b>	<b>Méně je někdy více: Meditace zaměřená na jídlo</b> .....	82
<b>3.9</b>	<b>Vědomý přístup k jídlu</b> .....	85
<b>4.</b>	<b>Jak začlenit všímavost do života</b> .....	88
<b>4.1</b>	<b>Od koncentrace k všímavosti</b> .....	88
<b>4.2</b>	<b>Rozvíjíme schopnost přijímat věci takové, jaké jsou</b> .....	90
4.2.1	Paradoxní reakce .....	93
<b>4.3</b>	<b>Začíná se to komplikovat: Kterou meditaci si mám vybrat?</b> .....	93
4.3.1	Bezpečí versus otevřenost .....	94



4.4	<b>Neformální praktikování všímavosti</b> .....	96
4.5	<b>Vyzkoušejte si malý meditační seminář</b> .....	98
4.6	<b>Krizové techniky</b> .....	98
4.7	<b>Jak to všechno skloubit a žít plně vědomě</b> .....	99
4.8	<b>Základní techniky</b> .....	101
	Formální meditační techniky .....	101
	Neformální techniky .....	101
	Krizové techniky .....	101
4.9	<b>Příprava plánu</b> .....	102
4.10	<b>Překážky a podpora</b> .....	102
	4.10.1 Proč je tak snadné přestat cvičit? .....	103

## Druhá část: Každodenní techniky pro zklidnění mysli, těla a vztahů

5.	<b>Jak se skamarádit se strachem</b> .....	109
5.1	<b>Práce s obavami a úzkostí</b> .....	109
5.2	<b>Co přesně je úzkost?</b> .....	112
5.3	<b>Amok vyvolaný fyziologickými projevy: Další evoluční přehmat</b> .....	112
5.4	<b>Nemoc myšlení nás žene stále vpřed</b> .....	114
	5.4.1 Obavy nás baví .....	114
5.5	<b>Čeho se skutečně bojíme?</b> .....	116
	5.5.1 Triumf a pohroma .....	116
	5.5.2 Tygři v naší mysli .....	116
5.6	<b>Vyhýbavé chování: Ochranný skafandr v akci</b> .....	118
	5.6.1 Jak vzniká návyk unikat a vyhýbavé chování .....	118
	5.6.2 Jak se osvobodit .....	119
5.7	<b>Posila kognitivně-behaviorální terapie</b> .....	122
5.8	<b>Techniky všímavosti pro úzkostná období</b> .....	123
	5.8.1 Přizpůsobení pravidelné praxe .....	124
	5.8.2 Záchraný kruh do rozbouřených vod .....	127
5.9	<b>Kdy je třeba jednat</b> .....	132
5.10	<b>Jak to všechno skloubit</b> .....	132
5.11	<b>Techniky všímavosti pro práci s úzkostí a strachem</b> .....	135
	Formální meditační techniky .....	135
	Neformální techniky .....	136
	Krizové techniky .....	136
5.12	<b>Příprava plánu</b> .....	136
5.13	<b>Když potřebujete další pomoc</b> .....	138

6.	Vstupujeme do temných míst .....	139
6.1	<b>Smutek a deprese v novém světě</b> .....	139
6.2	<b>Typy deprese</b> .....	139
6.3	<b>Všechno, nebo nic</b> .....	141
6.3.1	Všímavý přístup k emocím .....	143
6.3.2	Hledání chybějících emocí .....	146
6.4	<b>Nemoc myšlení opět útočí</b> .....	146
6.4.1	Od smutku k depresi .....	148
6.4.2	Emoční meteorologie .....	148
6.4.3	Alternativa všímavosti .....	149
6.4.4	Myšlenky nejsou realita .....	150
6.5	<b>Nalezení útočiště v přítomném okamžiku</b> .....	154
6.6	<b>Vstupujeme do temných míst</b> .....	155
6.7	<b>Deprese jako příležitost</b> .....	159
6.7.1	Černá hodinka duše .....	161
6.8	<b>Jak to všechno skloubit</b> .....	162
6.8.1	Jak se vyrovnat s nemocí myšlení .....	163
6.8.2	Hoďte si záchranný kruh .....	164
6.9	<b>Techniky všímavosti pro práci s depresí</b> .....	166
	Formální meditační techniky .....	166
	Neformální techniky .....	167
	Krizové techniky .....	167
6.10	<b>Příprava plánu</b> .....	167
6.11	<b>Prospěla by mi psychoterapie, farmakologická léčba nebo jiný přístup?</b> .....	169
7.	Nestačí jen řešit symptomy .....	171
7.1	<b>Transformace bolesti a zdravotních problémů zapříčiněných stresem</b> .....	171
7.2	<b>Jedna příčina, mnoho neduhů</b> .....	172
7.3	<b>Zvláštní případ chronické bolesti zad</b> .....	173
7.3.1	Špatná záda? .....	175
7.3.2	Cyklus chronické bolesti zad .....	176
7.4	<b>Revoluční program léčby bolestí zad</b> .....	176
7.4.1	První krok: Pochopení problému .....	177
7.4.2	Druhý krok: Obnovení tělesné aktivity v plném rozsahu .....	178
7.4.3	Třetí krok: Práce s negativními emocemi .....	185
7.5	<b>Jak to všechno skloubit</b> .....	186
7.6	<b>Další bolestivé obtíže</b> .....	188
7.7	<b>Zaživací potíže</b> .....	189
7.7.1	Techniky všímavosti k řešení zaživacích potíží .....	191



<b>7.8</b>	<b>Sexuální problémy</b> .....	192
	7.8.1 Vztahy .....	194
	7.8.2 Optimalizace sexuálního života .....	195
<b>7.9</b>	<b>Nespavost</b> .....	195
	7.9.1 Techniky všímavosti pro klidný spánek .....	197
<b>7.10</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci s bolestí a zdravotními potížemi zapříčiněnými stresem</b> .....	198
	Formální meditační techniky .....	198
	Neformální techniky .....	199
	Krizové techniky .....	199
<b>7.11</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	200
<b>7.12</b>	<b>Když potřebujete další pomoc</b> .....	202
<b>7.13</b>	<b>Jeden problém, mnoho tváří</b> .....	202
<b>8.</b>	<b>Jak přežít katastrofu</b> .....	203
<b>8.1</b>	<b>Všímavost v partnerských vztazích, rodičovství a jiných důvěrných vztazích</b> ....	203
<b>8.2</b>	<b>Kdo jsem?</b> .....	204
	8.2.1 Narcismus .....	205
<b>8.3</b>	<b>Proč to nevidíme?</b> .....	206
	8.3.1 Soubytí .....	207
<b>8.4</b>	<b>Jak vzniká vlastní identita a bytostné já</b> .....	208
	8.4.1 Objektivní pozorování mysli .....	210
<b>8.5</b>	<b>Abychom dokázali vyjít s druhými, musíme nejprve pochopit sebe</b> .....	212
	8.5.1 Měl jsem malý stín... ..	213
<b>8.6</b>	<b>Přijímání emocí</b> .....	215
	8.6.1 Nemá v tom nic osobního .....	216
<b>8.7</b>	<b>Vzájemné naslouchání</b> .....	216
<b>8.8</b>	<b>Život ve skafandru a bez něj</b> .....	218
<b>8.9</b>	<b>Všímavost ve vztazích</b> .....	220
	8.9.1 Vztahu je třeba věnovat pozornost .....	221
	8.9.2 Mysl začátečníka .....	223
<b>8.10</b>	<b>Rodičovství</b> .....	224
	8.10.1 Plné vědomí v přítomnosti .....	224
	8.10.2 Vstupujeme do světa dětí .....	226
<b>8.11</b>	<b>Láska a pevné hranice</b> .....	227
	8.11.1 Opět v tom nehledejte nic osobního .....	228
	8.11.2 Nastavení hranic .....	229
	8.11.3 Změny chování rodičů .....	230
	8.11.4 Rozhřešení .....	230

<b>8.12</b>	<b>Jak to všechno skloubit: Praktikování všímavosti ve vztazích</b> .....	231
<b>8.13</b>	<b>Techniky všímavosti, které vám pomohou přežít vztahové katastrofy</b> .....	233
	Formální meditační techniky .....	234
	Neformální techniky .....	234
	Krizové techniky .....	234
<b>8.14</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	234
<b>8.15</b>	<b>Když váš vztah potřebuje další pomoc</b> .....	236
<b>9.</b>	<b>Jak se odnaučit zlozvyky</b> .....	237
<b>9.1</b>	<b>Naučte se správně rozhodovat</b> .....	237
<b>9.2</b>	<b>Vina, ostuda a jiná „potěšení“</b> .....	239
<b>9.3</b>	<b>Vědomý nácvik etického chování</b> .....	241
	9.3.1 Selhání principu slasti .....	241
<b>9.4</b>	<b>Závislosti</b> .....	244
<b>9.5</b>	<b>Jídlo</b> .....	245
	9.5.1 Jak to všechno skloubit a jíst vědomě .....	249
<b>9.6</b>	<b>Návykové látky</b> .....	251
	9.6.1 Jak najít motivaci .....	252
	9.6.2 Prevence relapsu založená na všímavosti .....	255
	9.6.3 Jak to všechno skloubit: Vědomý přístup k intoxikaci .....	256
<b>9.7</b>	<b>Práce, hazard, nakupování a sex</b> .....	259
	9.7.1 Jak to všechno skloubit: Vědomý přístup k práci, hazardu, nakupování a sexu ...	260
<b>9.8</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci se škodlivými návyky</b> .....	261
	Formální meditační techniky .....	261
	Neformální techniky .....	261
	Krizové techniky .....	261
<b>9.9</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	262
<b>10.</b>	<b>Dospívání není snadné</b> .....	264
<b>10.1</b>	<b>Změny vztahů v souvislosti se stárnutím, nemocemi a smrtí</b> .....	264
<b>10.2</b>	<b>Čeho se bojíme</b> .....	264
	10.2.1 Sebezdokonalování .....	266
	10.2.2 Co nezabírá .....	267
<b>10.3</b>	<b>Mysl převáží nad hmotou</b> .....	268
	10.3.1 Jak čelit realitě .....	268
<b>10.4</b>	<b>Všechno se mění</b> .....	269
<b>10.5</b>	<b>Práce s nemocemi</b> .....	273
	10.5.1 Je to vážné? .....	273



10.5.2	Jak pomáhají techniky všímavosti .....	275
10.5.3	Jak prostřednictvím nemoci podpořit praxi všímavosti .....	276
<b>10.6</b>	<b>Smrt</b> .....	<b>278</b>
10.6.1	Strašidelný dům smrti .....	279
10.6.2	Odhodte rozžhavený uhlík .....	280
10.6.3	Tradiční meditace zaměřené na smrt .....	281
<b>10.7</b>	<b>Souznění</b> .....	<b>283</b>
10.7.1	Hořčičné semínko .....	283
<b>10.8</b>	<b>Jak to všechno skloubit a přijmout pomíjivost</b> .....	<b>285</b>
<b>10.9</b>	<b>Techniky všímavosti pro práci s problematikou stárnutí, nemocí a smrti</b> .....	<b>288</b>
	Formální meditační techniky a cvičení k rozjímání .....	288
	Neformální techniky .....	289
	Krizové techniky .....	289
<b>10.10</b>	<b>Příprava plánu</b> .....	<b>289</b>
<b>10.11</b>	<b>Když potřebujete další pomoc</b> .....	<b>291</b>
<b>11.</b>	<b>Co dál?</b> .....	<b>292</b>
<b>11.1</b>	<b>Příslib všímavosti</b> .....	<b>292</b>
<b>11.2</b>	<b>Hédonická adaptace</b> .....	<b>293</b>
<b>11.3</b>	<b>Važte si toho, co máte</b> .....	<b>294</b>
<b>11.4</b>	<b>Prospěšnost ostatním</b> .....	<b>295</b>
<b>11.5</b>	<b>Štědrost</b> .....	<b>297</b>
<b>11.6</b>	<b>Stav plynutí</b> .....	<b>297</b>
<b>11.7</b>	<b>Cesta bez cíle</b> .....	<b>298</b>
<b>11.8</b>	<b>Cesta k životní spokojenosti</b> .....	<b>299</b>
	<b>Když potřebujete další pomoc: Jak hledat vhodného terapeuta</b> .....	<b>301</b>
	<b>Užitečné kontakty a další podpora</b> .....	<b>304</b>
	Centra pořádající kurzy všímavosti.....	304
	Nahrávky s pokyny k technikám všímavosti a další užitečné odkazy.....	306
	Nahrávky a program přednášek některých učitelů meditace.....	306
	Jóga jako technika všímavosti.....	307
	<b>Užitečné kontakty a podpora v České republice</b> .....	<b>308</b>
	<b>Poznámky</b> .....	<b>309</b>