OBSAH

1 JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA? 9

2 CO JE TO BDĚLÁ POZORNOST A JAKÝ MÁ SMYSL 21

3 JAK MEDITOVAT 33

4 PŘÍZNIVÉ ÚČINKY MEDITACE A BDĚLÉ POZORNOSTI 49

5 JAK BDĚLÁ POZORNOST PROSPÍVÁ ORGANIZACÍM 83

6 DESET RAD, JAK SI Z MEDITACE VYTVOŘIT NÁVYK 105

7 JAK POUŽÍVAT BDĚLOU POZORNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ 121

8 CESTA BDĚLÉ POZORNOSTI 133

9 JAK BDĚLÁ POZORNOST PŘISPÍVÁ K NAŠEMU ŠTĚSTÍ 149

10 CO JE TO MYSL? 171

11 JAK MEDITOVAT NA VLASTNÍ MYSL 193

12 UZDRAVOVÁNÍ A MYSL 217

DOSLOV 240

PODĚKOVÁNÍ 245

POZNÁMKY 247