

OBSAH

Úvod	5
1. Používejte „nešikovnou“ ruku	24
2. Nezanechávejte po sobě stopy	28
3. Slovní vycpávky	32
4. Važte si rukou	36
5. Při jídle jen jezte	40
6. Upřímné komplimenty	44
7. Bdělá pozornost k poloze a držení těla	49
8. Vděčnost na konci dne	54
9. Naslouchání zvukům	58
10. Když zazvoní telefon	62
11. Láskyplný dotek	67
12. Čekání	71
13. Mediální půst	76
14. Milující oči	80
15. Anonymní dobré skutky	85
16. Jen tři nádechy a výdechy	89
17. Vstupování do nových prostorů	93

18. Všimějte si stromů	97
19. Dopřejte odpočinek rukám	102
20. Říkejte „Ano“	106
21. Dívejte se do modra	110
22. Chodidla	114
23. Prázdný prostor	117
24. Vždy jen jedno sousto	121
25. Nekonečné touhy	125
26. Zkoumej utrpení	129
27. „Švihlá“ chůze	133
28. Voda	137
29. Dívej se vzhůru	141
30. Vymezování svého „já“ a hájení vlastního prostoru	145
31. Vnímejte čichem	149
32. Tento člověk by mohl v noci zemřít	154
33. Teplo a chlad	158
34. Velká země pod vámi	163
35. Uvědomujte si svou rozladěnost	167
36. Něco jste přehlédli?	171
37. Vítr	176
38. Naslouchejte jako houba	180
39. Všeho si važte	184
40. Příznaky stárnutí	188
41. Chod'te včas	192
42. Prokrastinace	197
43. Váš jazyk	202
44. Netrpělivost	206

45. Úzkost	210
46. Bdělé řízení auta	215
47. Dívejte se hluboko do jídla	219
48. Světlo	224
49. Váš žaludek	229
50. Uvědomujte si střed svého těla	233
51. Milující laskavost k tělu	238
52. Usmívejte se	242
53. Zanechávejte věci v lepším stavu, než jste je našli	247
 Začínáme praktikovat meditaci vsedě	 251
 Doporučená literatura	 255
Poděkování	256
O autorce	257