OBSAH

Jak pracovat s touto knihou 7
Předmluva Jona Kabat-Zinna 9
1. Úvod do mindfulness 13
2. Rodičovství a mindfulness 23
3. Pozornost začíná u dýchání 34
4. Trénuj svou pozornost jako sval 43
5. Přesuň pozornost z hlavy dolů do těla 51
6. Jak přežít vnitřní bouři 62
7. Jak zvládat nepříjemné pocity 70
8. Továrna na starosti 80
9. Je správné být vlídný 88
10. Trpělivost, důvera a volnost 97
Literatura 108
Poděkování 109
O autorce 110
Cvičení na CD 111