

# OBSAH

ÚVOD: MINDFULNESS JE VŠUDE KOLEM NÁS	9
KRÁTKÝ EXKURZ DO HISTORIE	18
KOGNITIVNÍ TERAPIE ZALOŽENÁ NA MINDFULNESS – MBCT	22
JAK VZNIKL KURZ, KTERÝ JE NÁMĚTEM TÉTO KNIHY	27
ÚČINKY TRÉNINKU MINDFULNESS	32
<b>PRVNÍ TÝDEN: AUTOPILOT</b>	<b>38</b>
CVIČENÍ S ROZINKOU	41
ŠKODLIVÉ AUTOMATICKÉ NÁVYKY	50
UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA	56
KDYBYCH SI MOHLA ZOPAKOVAT ŽIVOT	63
TIPY PRO MEDITACI UVĚDOMOVÁNÍ SI VLASTNÍHO TĚLA	64
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PRVNÍ TÝDEN	65
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PRVNÍ TÝDEN	66
<b>DRUHÝ TÝDEN: MINDFULNESS DECHU</b>	<b>68</b>
MEDITAČNÍ POLOHA	73
MINDFULNESS MEDITACE DECHU	78
ČTYŘI KLÍČOVÉ SCHOPNOST	86
VĚDOMÉ PŘÍSTUPY	88

POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO DRUHÝ TÝDEN	93
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO DRUHÝ TÝDEN	94
DENÍK PŘÍJEMNÝCH UDÁLOSTÍ	95
<b>TŘETÍ TÝDEN: MINDFULNESS TĚLA V POHYBU</b>	<b>98</b>
STAŘENKA A KOŠÍK NA RYBY	104
ZMĚNA POTŘEBUJE ČAS	129
PROSTOR NA ODDYCH VE TŘECH KROCÍCH	130
TĚLESNÝ BAROMETR	131
PŘIJETÍ A ODMÍTNUTÍ	133
EMPATIE A UVĚDOMOVÁNÍ SI TĚLA	139
VYPRÁVĚNÍ VERSUS ZÁŽITKY	141
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO TŘETÍ TÝDEN	145
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO TŘETÍ TÝDEN	146
DENÍK NEPŘÍJEMNÝCH UDÁLOSTÍ	147
<b>ČTVRTÝ TÝDEN: PŘIMĚŘENÉ REAKCE</b>	<b>150</b>
DVA ŠÍPY	154
POKYNY PRO MEDITACI PŘI CHŮZI	160
CO JE TO STRES	162
MINDFULNESS MEDITACE K DECHU A K TĚLU	168
MINDFULNESS MEDITACE KE ZVUKŮM A MYŠLENKÁM	172
NEVYBÍRAVÁ POZORNOST	174
NEUROFYZIOLOGIE STRESU	176
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ČTVRTÝ TÝDEN	183
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ČTVRTÝ TÝDEN	184

<b>PÁTÝ TÝDEN: UMĚNÍ NECHAT TO BÝT</b>	<b>186</b>
DALŠÍ ZPŮSOB, JAK SE VYROVNAT S OBTÍŽNÝMI SITUACEMI	189
DŮM PRO HOSTY	193
MEDITACE VSEDĚ: BYTÍ S OBTÍŽNÝMI SKUTEČNOSTMI	195
NÁŠ VZTAH K AVERZI	199
VYUŽITÍ MEDITACE K ZÍSKÁNÍ PROSTORU PRO ODDYCH VE TŘECH KROCÍCH K VYROVNÁNÍ SE S OBTÍŽNÝMI SITUACEMI	200
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PÁTÝ TÝDEN	202
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO PÁTÝ TÝDEN	203
<b>ŠESTÝ TÝDEN: MYŠLENKY A EMOCE JAKO UDÁLOSTI NAŠÍ MYSLI</b>	<b>206</b>
MINDFULNESS A ROZVÍJENÍ MYŠLENEK	215
VĚDOMÝ POSTOJ K MYŠLENKÁM	216
PODOBENSTVÍ O ZLODĚJI SUŠENEK	219
PROČ ZEBRY NEDOSTANOU ŽALUDEČNÍ VŘEDY	221
NEUŽITEČNÉ VZORCE MYŠLENÍ	225
VYUŽITÍ PROSTORU PRO ODDYCH K PRÁCI S MYŠLENKAMI	226
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ŠESTÝ TÝDEN	227
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO ŠESTÝ TÝDEN	228
<b>SEDMÝ TÝDEN: DOBŘE O SEBE PEČOVAT</b>	<b>230</b>
CO KDYŽ SE NEMUSÍM ZMĚNIT?	235
STRES A JEHO DOPADY NA LASKAVOST A SOUCIT	240
MINDFULNESS A SOUCIT	242

INDIKÁTORY STRESU A PROTISTRESOVÉ STRATEGIE	243
ČINNOSTI, KTERÉ NÁM PROSPÍVAJÍ, A ČINNOSTI, KTERÉ NÁS VYČERPÁVAJÍ	246
POSLECH 1 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO SEDMÝ TÝDEN	247
POSLECH 2 – DOMÁCÍ CVIČENÍ PRO SEDMÝ TÝDEN	248
OSMÝ TÝDEN: VĚDOMÝ ŽIVOT	250
21 ZPŮSOBŮ, JAK ZŮSTAT POZORNÝ V PRÁCI	255
DALŠÍ ZDROJE	261
DALŠÍ LITERATURA	265
POZNÁMKY	267
O AUTOROVÍ	283
PODĚKOVÁNÍ	285
SEZNAM NAHRÁVEK	287