

# Obsah

Úvod .....	9
Nastavení pro všímavou chůzi.....	23
Co je všímavá chůze?.....	33
Všímavost – principy a paradoxy.....	45
Všímavost – formální praxe .....	61
Všímavá chůze v akci .....	83
Všímavá chůze na zvláštních místech.....	99
Všímavá chůze a cestování .....	119
Všímavá chůze a chování.....	135
Slova na rozloučenou .....	163
Literatura.....	175
Poděkování.....	179