

Obsah

Předmluva	1
Co se skrývá mezi deskami této knihy?	7
Proč VYČERPÁNÍ?	9
Všímavost: Kdo? Co? Proč?	29
Jak funguje náš mozek a co říká o všímavosti věda	49
Depresivní vložka	73
Šestitýdenní kurz všímavosti	83
Sociální mysl: Všímavost ve vztazích	115
Všímavost pro rodiče a malé děti	131
Všímavost pro starší děti a teenagery	157
Všímavost a já	185
Přílohy	201
Poděkování	209
Rejstřík	211