

# Obsah

|  |            |
|--|------------|
| Předmluva  | 13         |
| Úvod ke druhému vydání   | 15         |
| Úvod: Stres, bolest a nemoc: jak čelit naprosté pohromě  | 35         |
| <b>ČÁST I: Praxe všímavosti: věnujeme pozornost</b>  | <b>53</b>  |
| 1 / Žít můžete jen v tuto chvíli   | 55         |
| 2 / Základy praxe všímavosti: postoje a oddanost   | 69         |
| 3 / Moc dechu: váš dosud netušený spojenec<br>pro zlepšování zdraví                              | 86         |
| 4 / Meditace vsedě: pečujeme o oblast bytí   | 99         |
| 5 / Být ve svém těle: meditace body scan   | 117        |
| 6 / Kultivování síly, rovnováhy a pružnosti: jóga je meditace                                    | 137        |
| 7 / Meditace v chůzi   | 159        |
| 8 / Den mindfulness  | 166        |
| 9 / Skutečně dělat to, co děláte: mindfulness<br>v běžném životě                                 | 179        |
| 10 / Začínáme s praxí  | 186        |
| <b>ČÁST II: Paradigma: nový způsob uvažování<br/>o zdraví a nemoci</b>                           | <b>195</b> |
| 11 / Úvod do paradigmatu   | 197        |
| 12 / Náznaky celistvosti, iluze oddělenosti  | 202        |
| 13 / O uzdravování   | 218        |
| 14 / Lékaři, pacienti a lidé: krok směrem k jednotnému<br>pohledu na zdraví a nemoc              | 240        |
| 15 / Mysl a tělo: důkazy, že přesvědčení, postoje,<br>myšlenky a emoce mohou škodit, anebo léčit | 259        |
| 16 / Spojení a propojenost   | 283        |

|  |     |
|--|-----|
| ČÁST III: Stres  | 297 |
| 17 / Stres   | 299 |
| 18 / Změna: jediná věc, kterou si můžete být jisti   | 308 |
| 19 / V pasti stresové reaktivity   | 316 |
| 20 / Ne reagovat, ale odpovídat na stres   | 343 |
| ČÁST IV: Využití: pusťme se do naprosté pohromy  | 357 |
| 21 / Práce se symptomy: nasloucháme tělu   | 359 |
| 22 / Práce s fyzickou bolestí: bolest nejste vy  | 366 |
| 23 / Více o práci s bolestí  | 388 |
| 24 / Práce s emoční bolestí: vaše utrpení nejste vy...,<br>ale můžete udělat hodně, abyste ho vyléčili | 409 |
| 25 / Práce se strachem, panikou a úzkostí  | 425 |
| 26 / Čas a časový stres  | 444 |
| 27 / Spánek a spánkový stres   | 460 |
| 28 / Stres z lidí  | 467 |
| 29 / Stres z rolí  | 481 |
| 30 / Pracovní stres  | 487 |
| 31 / Stres spojený s jídlem  | 499 |
| 32 / Stres ze světa  | 518 |
| ČÁST V: Cesta uvědomování  | 539 |
| 33 / Nové začátky  | 541 |
| 34 / Udržování formální praxe  | 550 |
| 35 / Udržování neformální praxe  | 559 |
| 36 / Cesta uvědomování   | 565 |
| Doslov   | 571 |
| Poděkování   | 577 |
| Přílohy  | 581 |
| Deníky uvědomování   | 582 |
| Seznam literatury  | 586 |
| Zdroje   | 595 |
| CD s vedenou praxí meditace všímavosti<br>s Jonem Kabat-Zinnem   | 598 |
| Rejstřík   | 601 |