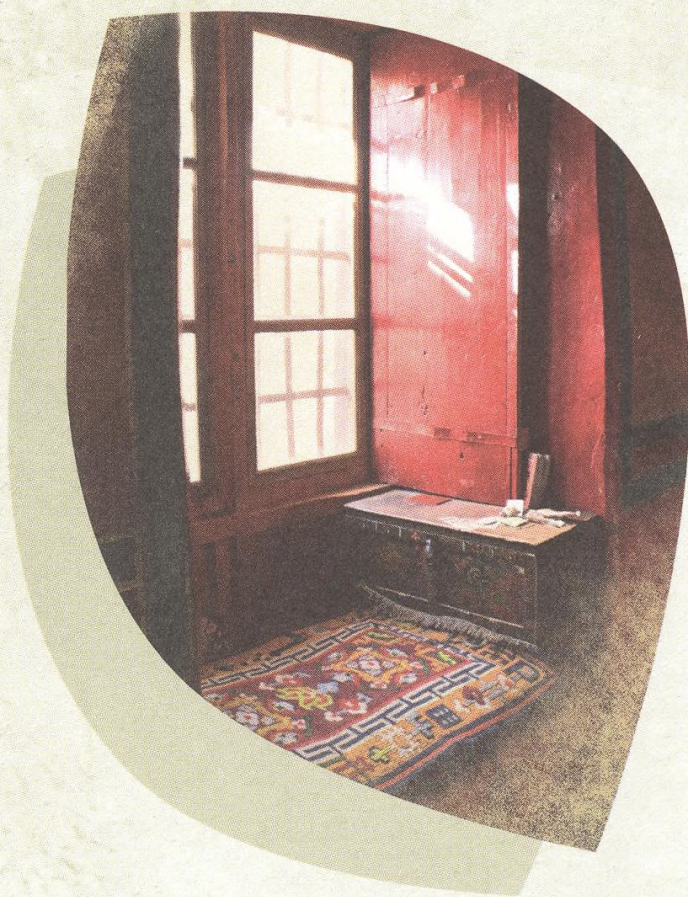


Kouzelná moc soustředěnosti

- 10 **Buddha nás vybízí,
abychom se vydali na cestu**
- 10 Jak rozpoznat a odstranit
Pět překážek
- 12 Soustředěnost je zvýšená
pozornost
- 14 **Cvičení: Soustředěně celým dnem**
- 16 Moc ducha
- 23 **Cvičení: Rozlišování zkušeností**
- 24 **Čtyři pilíře soustředěnosti**
- 24 1. Vnímání signálů těla
- 25 **Cvičení: Soustředěné vnímání těla**
- 26 2. Průzkum pocitů
- 28 **Cvičení: Soustředěné prožívání
pocitu**
- 29 3. Pozorování myšlení
- 30 **Cvičení: Přerušování toku myšlenek**
- 30 4. Jak poznat obsahy myšlenek
- 31 **Cvičení: Poznejte své myšlenkové
vzorce**

Budování důvěry

- 36 Výzva: Pochybnost**
- 36 Pochybnost se rodí v myšlení
- 38 Pochybnost o sobě samých nás stojí síly
- 39 Jak si uvědomit pochybnost
- 40 Cvičení: Jak poznat a pojmenovat pochybnost**
- 41 Pochybnost ve vztazích
- 41 Malá a velká pochybnost
- 43 Cvičení: Jak vnímat řešení tělem**
- 44 Jak překonat překážku: Pochybnost
- 44 Důvěru je možné trénovat**
- 46 Cvičení: Můj potenciál důvěry**
- 47 Buddhova odpověď
- 51 Připusťte změny
- 53 Cvičení: Dechová meditace**
- 54 Získejte jasnost a přehled
- 55 Cvičení: Hledání intuitivních odpovědí**



Ostrůvky klidu ve všedním dni

- 58 Výzva: Neklid**
- 58 Identifikace vlastního neklidu
- 62 Stres a neklid ve vztahu k ostatním
- 64 Jak se chránit před neklidem
- 65 Cvičení: Odhalte ducha neklidu**
- 66 Jak překonat překážku: Neklid**
- 66 Okamžiky zastavení
- 68 Jak rozvíjet trpělivost a cílevědomost
- 73 Cvičení: Trénink trpělivosti**

Probudte v sobě nadšení

- 76 **Výzva: Lenost**
- 76 Tři definice lenosti
- 77 Jak prožíváme lenost
- 82 Cvičení: Jak odhalit lenost
- 83 **Jak překonat překážku:
Lenost**
- 83 K cíli krok za krokem
- 84 Tři Buddhovy síly
- 89 Cvičení: Odkud brát sílu
- 91 Cvičení: Definování mezikroků

Zachování rovnováhy

- 94 **Výzva: Žádostivost**
- 95 Touha po příjemném
- 97 Pochopení toho, co nás pohání
- 102 Cvičení: Odhalení žádostivosti
- 103 **Jak překonat překážku:
Žádostivost**
- 104 Všechno je v běhu – život znamená změnu
- 107 Cvičení: Vědomá zkušenost a pomíjivost
- 107 Jak žádostivost zbavit moci
- 109 Jak žít prostěji
- 111 Trénink velkorysosti
- 117 Cvičení: Budte velkorysí



Jak rozvíjet přijímání a soucit

120 Výzva: Zlá vůle

121 Náš přirozený odpor

124 Jak zesilujeme bolest a utrpení

128 Jak zacházet s tělesným utrpením

129 Cvičení: Jak porozumět tělesné bolesti

130 Jak zacházet s emocionálním
utrpením

135 Jak překonat překážku: Zlá vůle

135 Jak zvládnout bolest

137 Cvičení: Malý léčitel

138 Jak přemoci tíživé pocity

141 Cvičení: Jistý díky „groundingu“

145 Cvičení: Konstruktivní zacházení s hněvem

146 Více soucitu, prosím

150 Cvičení: Jak posilovat soucit

152 Radost konejší ducha zakaleného
zlou vůlí

155 Cvičení: Jak probouzet radost



Nalistujte si

156 Rejstřík

160 Závěrem