

Obsah

Poděkování	9
Úvod	11
KAPITOLA PRVNÍ – Týden první	27
Klid a mír najdete v přítomnosti	27
Odkud se bere všechnen ten stres?	30
Učíme se chápat všímavost a meditaci	36
Základy společné terminologie	40
Vzduch, který dýcháte	43
Shrnutí první kapitoly	58
KAPITOLA DRUHÁ – Týden druhý	64
Principy tvorby návyku	64
Utéct před tygrem: Fyzické projevy stresu	68
Smysly	75
Shrnutí druhé kapitoly	81
KAPITOLA TŘETÍ – Týden třetí	86
Demystifikujeme meditaci	86
Smysly: Sluch	95
Shrnutí třetí kapitoly	99

KAPITOLA ČTVRTÁ – Týden čtvrtý	104
Krátkodobé cíle, dlouhodobý přínos	104
Oprostit se od úmyslu.....	105
Jak si věci zkomplikovat a jak naopak usnadnit	109
Metody přehodnocení vlastních bloků	112
Smysly: Chuť.....	116
Všímavá chůze	118
Shrnutí čtvrté kapitoly.....	123
KAPITOLA PÁTÁ – Týden pátý	127
Rozpínání času a prostoru	128
Vyrovnanost: Střední cesta.....	129
Všímavá aktivita	131
Shrnutí páté kapitoly	137
KAPITOLA ŠESTÁ – Týden šestý	141
Bolest a přítomný okamžik.....	142
Tělo jako barometr.....	145
Meditace vsedě	152
Shrnutí šesté kapitoly	160

KAPITOLA SEDMÁ Podstata pravého daru..... 164

Stále kupředu..... 166

Přeprogramování mozku..... 169

Všímavý sportovec 170

Dívat se dopředu, ale zůstat v přítomnosti.....172

Kreativní mysl v přítomném okamžiku..... 174

KAPITOLA OSMÁ Návyk všímavosti

a zvláštní zdravotní problémy..... 177

Poruchy pozornosti a utišená mysl..... 178

Duševní zdraví a přítomný okamžik..... 181

Závislost a všímavost 185

Trauma a přítomnost v těle..... 187

Závěr 190