



Obsah

Poděkování	vii
Úvod: Únava z toho, že se cítíte tak dlouho tak špatně	1

ČÁST I

Mysl, tělo a emoce

JEDNA	„Ach ne, už je to tady zase“ Proč pocity neštěstí samy neodejdou	13
DVA	Léčivá síla vědomí Jak vykročit směrem ke svobodě	36

ČÁST II

Okamžik za okamžikem

TŘI	Rozvíjení všímavosti První ochutnávka	59
ČTYŘI	Náš dech Brána k uvědomění	81
PĚT	Odlišný způsob poznávání Jak obejít svou mysl, která se neustále zabývá našimi problémy	108

ČÁST III

Překonání pocitů neštěstí

ŠEST	Jak se znovu spojit se svými pocity – s těmi, které máte rádi, s těmi, které nemáte rádi, a s těmi, o kterých ani nevíte, že je máte	133
SEDM	Jak se spřátelit se svými pocity	160
OSM	Jak nahlížet na své myšlenky jako na výtvary své mysli	184
DEVĚT	Všímavost v našem každodenním životě Jak se naučit brát si oddechový čas	206

ČÁST IV

Jak začít znovu žít

DESET	Jak být plně naživu	241
JEDENÁCT	Osvobození se od chronických pocitů neštěstí Jak vše propojit Jak vetkat program všímavosti do svého každodenního života	259
	Doporučená literatura, materiály na internetu a meditační centra	277
	Poznámky	282
	O autorech	291