

Obsah

<i>strana</i>	
01	Milí čtenáři, milé čtenářky!
02	Jak používat tuto knihu
04	Definice mindfulness
06	Hledejte význam...
08	Časová osa moderní mindfulness
12	Rámec mindfulness, základní pravidla
14	Dotazník mindfulness
16	Jak být tady a teď
18	Meditace
19	10 způsobů, díky kterým bude váš den vědomější...
21	Cvičení
164	Hra mindfulness
167	Meditační terénní poznámky
184	O The Mindfulness Project