

Obsah

O autorech	7
Dárek pro vás.....	9
ÚVOD.....	11
Past nevědomého žití.....	12
Co je to mindfulness – všímavost?.....	15
Účel 70 cvičení pro zklidnění těla a mysli.....	16
Proč deset minut?.....	17
Odkazy a doporučená literatura.....	18
VYTVÁŘENÍ NÁVYKŮ SPOJENÝCH SE VŠÍMAVOSTÍ	19
10 výhod, které přináší osvojení návyků spojených se všímavostí.....	19
Jak si osvojit návyk spojený se všímavostí	22
Jak používat tyto desetimínutové vědomé návyky	29
RANNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ.....	31
DOPOLEDNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ.....	81
ODPOLEDNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ	97
VEČERNÍ NÁVYKY A CVIČENÍ.....	131

ZÁVĚR.....	173
Jak si vytvořit svůj pravidelný rituál spojený s vědomými návyky ..	173
Pár slov o vědomých návycích na závěr	177
Ještě jedna věc.....	179
Doporučené zdroje	181