

OBSAH

ČÁST I

ÚVOD

Kapitola 1

Úvod

Proč je tato kniha potřebná	12
Co je na této knize jiného?	12
Jak používat tuto knihu	13

ČÁST II

NÁSTROJE K ZAČLENĚNÍ MINDFULNESS DO PRAXE

Kapitola 2

Nástroje k přizpůsobení mindfulness dětem a dospívajícím	16
--	----

Kapitola 3

Nástroje k vysvětlení mindfulness	27
Definice a vysvětlení mindfulness pro děti a dospívající	28
Základní techniky	34
Neurobiologie mindfulness jazykem dětí	40
Nástroje ke snadnému představení anatomie mozku	56
Nástroje k vysvětlení výzkumu	63

Kapitola 4

Nástroje ke zvýšení klientova užívání mindfulness v domácím prostředí	67
---	----

Kapitola 5

Nástroje k výuce základů mindfulness	80
Vysvětlení základního procesu mindfulness	81
Cvičení S Klientem	83
Co se děje s vaším klientem	84
Jak identifikovat a překonat překážky a odpor	86
Nástroje k zaujetí klientů pro mindfulness	91
Nástroje k propojení účinku konkrétních technik s klientovými potížemi	95

ČÁST III**METODY PRO VÝUKU KONKRÉTNÍCH TECHNIK MINDFULNESS**

Kapitola 6	
Uvědomování dýchání	100
Kapitola 7	
Prožívání přítomného okamžiku	120
Uvědomování okolního prostředí	120
Uvědomování věci	125
Otevřená pozornost	129
Kapitola 8	
Všímavé naslouchání	134
Kapitola 9	
Všímavé pozorování	139
Kapitola 10	
Všímavé ochutnávání	146
Kapitola 11	
Všímavé čichání	152
Kapitola 12	
Všímavý dotyk	157
Kapitola 13	
Všímavý pohyb	163
Kapitola 14	
Všímavé myšlení	173
Kapitola 15	
Uvědomování emocí	189
Kapitola 16	
Uvědomování fyzického těla	202
Kapitola 17	
Uvědomování vztahů	224
Kapitola 18	
Všímavost u činností	229