

# OBSAH

Úvod.....	9
-----------	---

## ČÁST PRVNÍ

### Začínáme s MBSR: Základní informace

1 Co je MBSR a komu může pomoci?.....	14
2 Co je všímavost? .....	26
3 Stres, náročné životní situace a všímavost.....	46

## ČÁST DRUHÁ

### Osmítýdenní kurz MBSR

4 Vydáváme se na cestu: Kompas všímavosti.....	68
5 Osmítýdenní program MBSR.....	82
1. týden: Objevování všímavosti .....	86
2. týden: Jak vnímáme svět a sebe sama .....	98
3. týden: Být doma ve svém těle .....	112
4. týden: Co je stres .....	120
5. týden: Stres – Reakce, nebo všímavá odpověď.....	126
6. týden: Všímavá komunikace .....	144
Den všímavosti – Prohlubování praxe v tichu.....	154
7. týden: Pečujeme sami o sebe.....	158
8. týden: Ohlížíme se zpět, jdeme dál.....	170
Doporučená četba .....	180
Jak najít učitele MBSR .....	182
O autorkách.....	184
Seznam poznámek .....	187
Doslov.....	190