

Obsah

Úvod: Co je vzdělávání?	11
1 Co je bdělá pozornost?	17
2 Vědecké důkazy o pozitivním vlivu bdělé pozornosti	37
3 Stres, soustředění a výkon	55
4 Proč je pozornost důležitá.....	65
5 Bdělá pozornost v praxi.....	73
6 Naostřeme si nástroje	81
7 Učení, mentální flexibilita a řešení problémů.....	93
8 Nastavení mysli a učení	105
9 Psychická odolnost a zvládání stresu.....	115
10 Emoční vývoj.....	129
11 Vztahy a komunikace	137
12 eMindfulness	153
13 Posílení tvořivosti	161
14 Pohyb a sport.....	173
15 Vědomý učitel	185
16 Jak se vypořádat s odporem.....	197
17 Jak ve třídě zvládnout vlastní stres	207
18 Bdělá pozornost mimo třídu.....	219

19 Jak přistupují k bdělé pozornosti instituce	247
20 Cvičení	255
Poznámky	303
Rejstřík.....	315