

Obsah

Řekli o knize	4
Úvod	7

I. ČÁST O KNIZE

O čem to je?	11
Co je to mindfulness a k čemu mi bude?	12
Jak se mindfulness naučím?	13
Je to i pro mě?	13
Kdo jsou autorky?	14

II. ČÁST O PROGRAMU

Kolik času budu potřebovat?	19
Kdy mám s programem začít?	20
Co jsou formální a neformální cvičení?	20
Jak mám cvičit?	21
Jak mám dělat záznam?	27
Jak mám s příručkou pracovat?	34
Co když musím program přerušit?	38
Na startovní čáře	39

III. ČÁST OSMITÝDENNÍ PROGRAM MINDFULNESS PRO KAŽDÉHO

1. týden	42	5. týden	86
2. týden	54	6. týden	98
3. týden	66	7. týden	112
4. týden	76	8. týden	126
V cíli a znovu na startu	139		
Poděkování	142		
Poznámky	143		