

## OBSAH

Co je všímavost? 11	Vrcholné zážitky 34
Autopilot 12	Individuace a pocit vlastní hodnoty 36
Praktické využití všímavosti 14	Vnitřní demokracie 38
Postoje jako základní pilíře všímavosti 15	Všímavost jako tichá revoluce 39
Techniky rozvoje všímavosti 17	Motivace a systém cvičení 41
Všímavost a mozek 20	Plán cvičení 44
Oblasti všímavosti 21	Popisy základních cvičení 47
Všímavost a psychoterapie 22	Krátká všímavá relaxace 47
Redukce stresu a prostor vnitřní svobody 23	Krátká meditace 49
Pozornost k myšlení 25	Skenování těla 50
Práce s emocemi 28	Meditace všímavosti 55
Tělo a smysly 29	Meditace laskavosti 59
Uvědomění ve vztazích 31	Meditace a smrt 60
	Literatura 65