

# Obsah

Poděkování . . . . .	9
Slovo úvodem . . . . .	10
<b>Dva proudy a čtyři principy . . . . .</b>	<b>12</b>
Přítomnost . . . . .	14
Přijetí . . . . .	15
Zdroje (dary) . . . . .	18
Růst . . . . .	20
<b>Začínáme s meditací . . . . .</b>	<b>22</b>
Jednoduchost . . . . .	23
Pravidelný časový úsek . . . . .	23
Pozice těla . . . . .	24
Myšlenky . . . . .	24
Prožitky . . . . .	25
Trpělivost . . . . .	26
Individuální přístup . . . . .	26
Vzácné setkání . . . . .	26
Ztišení . . . . .	28
Mít všech pět P . . . . .	29
Ještě jedna řeka – řeka integrace . . . . .	30
<b>Zvládání náročných a stresujících situací . . . . .</b>	<b>34</b>
Poklad dechu . . . . .	36
Restart . . . . .	38
Smysluplný cíl . . . . .	41
Uvědomování a nálepkování . . . . .	44

<b>Překonávání pocitů smutku a deprese</b> . . . . .	47
Síla ukrytá ve vděčnosti . . . . .	49
Plná přítomnost . . . . .	52
Nabíjení mysli . . . . .	55
Vzít rozum do hrsti . . . . .	57
Laskavé srdce . . . . .	67
<b>Odvaha a síla v okamžicích strachu a úzkosti</b> . . . . .	73
Střed pozornosti . . . . .	73
Žebřík . . . . .	76
Slovo . . . . .	79
Podpora . . . . .	81
Spolupráce vnitřního týmu . . . . .	82
<b>Růst navzdory zkušenosti traumatu</b> . . . . .	86
Opěrné body . . . . .	88
Dárek . . . . .	90
To i ono . . . . .	94
Prosvítání slunce . . . . .	99
<b>Zvládání fyzické nepohody a bolesti</b> . . . . .	102
Uvolňující dýchání . . . . .	105
Expedice . . . . .	105
Přeladění . . . . .	107
Podpora těla . . . . .	109
<b>Svoboda navzdory závislosti</b> . . . . .	112
Útěk do cíle . . . . .	114
Překonání nutkání . . . . .	116
Druhý zápas . . . . .	117

Zkoumání dne (Examen) . . . . .	119
Vzorec . . . . .	120
Odkládání (uvolňování středu) . . . . .	122
<b>Co když to nejsme my, koho něco trápí (posilující rozhovory)</b>	125
Plná pozornost . . . . .	126
Přijetí . . . . .	128
Zdroje . . . . .	129
Růst . . . . .	130
<b>Meditace s dětmi</b> . . . . .	133
Zpěv srdce . . . . .	135
Meditativní malování . . . . .	137
Pokladnice . . . . .	138
Tajný zdroj . . . . .	138
Učím se s hrdinou . . . . .	139
Hledá se NEMO . . . . .	141
Bojovník soucitu . . . . .	142
Mistr přítomnosti . . . . .	143
Dvě obrazovky . . . . .	144
<b>Naděje v období klimatické krize</b> . . . . .	147
Naděje zrozená z bolesti . . . . .	151
Diamant srdce . . . . .	152
Za-zrak . . . . .	155
Závěr . . . . .	157
Seznam použité literatury . . . . .	159