

Obsah

Poděkování	9
Slovo úvodem	10
Dva proudy a čtyři principy	12
Přítomnost	14
Přijetí	15
Zdroje (dary)	18
Růst	20
Začínáme s meditací	22
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
Zvládání náročných a stresujících situací	34
Poklad dechu	36
Restart	38
Smysluplný cíl	41
Uvědomování a nálepkování	44

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

Zkoumání dne (Examen)	119
Vzorec	120
Odkládání (uvolňování středu)	122
Co když to nejsme my, koho něco trápí (posilující rozhovory)	125
Plná pozornost	126
Přijetí	128
Zdroje	129
Růst	130
Meditace s dětmi	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
Naděje v období klimatické krize	147
Naděje zrozená z bolesti	151
Diamant srdce	152
Za-zrak	155
Závěr	157
Seznam použité literatury	159