

OBSAH

O AUTORCE	7
ŘEKLI O KNIZE	8
PŘEDMLUVA	11

ČÁST 1 NEŽ ZAČNEME S PRAXÍ

KAPITOLA 1 DEJTE SI PĚT!	19
KAPITOLA 2 CO JE MINDFULNESS A PROČ SE VĚNOVAT PRAXI?	26
KAPITOLA 3 JAK NA PRAXI	45

ČÁST 2 FORMÁLNÍ PRAXE

1. BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ (SOUSTŘEDĚNÁ POZORNOST)	61
2. BODY SCAN	64
3. PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE	68
4. AUTOGENNÍ TRÉNINK	72
5. ŘÍZENÁ IMAGINACE	75
6. ZAKOŘENĚNÍ	79
7. OBDÉLNÍKOVÝ DECH	82
8. MEDITACE MILUJÍCÍ LASKAVOSTI	84
9. UZEMŇOVÁNÍ	87
10. RECEPTIVNÍ POZORNOST	90

ČÁST 3 NEFORMÁLNÍ PRAXE

11. VŠÍMAVÉ PROBOUZENÍ	95
12. VŠÍMAVÉ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ	99
13. VŠÍMAVÁ PŘESTÁVKA S KÁVOU	103
14. VŠÍMAVÉ SPRCHOVÁNÍ	106
15. VŠÍMAVÉ JEDENÍ	110
16. VŠÍMAVÉ MYTÍ NÁDOBÍ	115
17. VŠÍMAVÉ ZAMETÁNÍ	119
18. VŠÍMAVÁ CHŮZE	122
19. VŠÍMAVÉ ČMÁRÁNÍ	127
20. VŠÍMAVÉ VYBARVOVÁNÍ	131
21. VŠÍMAVÉ ČTENÍ	136
22. VŠÍMAVÉ UKLÁDÁNÍ SE KE SPÁNKU	140

ČÁST 4 VŠÍMAVÉ ŽITÍ

23. RADIKÁLNÍ PŘIJETÍ	147
24. SEBESOUCIT	151
25. SEBELÁSKA	154
26. VŠÍMAVÉ POSLOUCHÁNÍ	158
27. VŠÍMAVÝ PŘÍSTUP K MÉDIÍM	161
28. VDĚČNOST	165
29. OCENĚNÍ	167
30. PO ŠESTÉ MINUTĚ	169
DOSLOV	171
PODĚKOVÁNÍ	174
ZDROJE A LITERATURA	178