

Obsah

Úvod	9
1 Mindfulness: vidět věci takové, jaké jsou	17
2 Jen tak nereagujte: o svém jednání rozhodujte	41
3 Poučte se o svých emocích	63
4 Zklidněte své emoce	87
5 Bez posuzování	103
6 Jak být v životě efektivnější	119
7 Jak projít krizí a nezhoršit ji	131
8 Přijměte věci takové, jaké jsou	143
9 Stavební kameny pro pozitivní emoce	159
10 Zlepšete své vztahy	171
Závěr	185
Použitá literatura	189