

# Obsah

Úvod . . . . .	7
1 Učíme se žít s bolestí . . . . .	17
Síla pozornosti . . . . .	18
Pouštíme se do tance . . . . .	21
Znovuzískání vašeho života . . . . .	22
2 Noříme se do nitra věci . . . . .	35
3 Snižování stresu pomocí všímavosti . . . . .	47
Všímavost je čiré uvědomování . . . . .	59
4 Sedm principů práce s bolestí . . . . .	73
5 Jak rozvíjet všímavost . . . . .	103
Pár praktických tipů . . . . .	108
Pozice pro formální meditaci . . . . .	110
Jak používat vedené nahrávky meditací . . . . .	113
6 Moc disciplinované praxe – texty vedených meditací . . . . .	121
Vedené meditace – rozšířené texty doplňující audio instrukce . . . . .	130
7 Všímavost v každodenním životě – pravý „studijní plán“ . . . . .	183
Šest závěrečných doporučení . . . . .	185

Na závěr: Každý nádech je nový začátek . . . . .	193
Zdroje . . . . .	195
O autorovi . . . . .	196
Aplikace JKZ Meditations App . . . . .	198