

OBSAH

Předmluva od Thich Nhat Hanha 9

Úvod 11

PRVNÍ ČÁST

Mysl

1 | **Blues o stresu** 21

Cvičení: *Usmívejte se!* 29

2 | **Dva způsoby myšlení** 31

Cvičení: *Vnímání myšlenek* 67

3 | **Praxe bdělé pozornosti** 71

Cvičení: *Uvolněte se a buďte v přítomnosti* 93

4 | **Inspirace** 99

Cvičení: *Naslouchejte svým pocitům* 114

DRUHÁ ČÁST

Ovládání a přijetí

5		Ovládání	121
		Cvičení: <i>Dva koše</i>	131
6		Řiďte se svými hodnotami a nepodléhejte smyslům	137
		Cvičení: <i>Bdělá pozornost u jídelního stolu</i>	157
7		Sebeovládání a bdělá pozornost	161
		Cvičení: <i>Ranní probouzení</i>	175
8		Rozhodujte o svých vášních a utkvělých představách	179
		Cvičení: <i>Připomínky neboli vizuální mantry</i>	193
9		Přijetí životní reality	199
		Cvičení: <i>Upravte si iPod</i>	213

TŘETÍ ČÁST

Změna

10		Náhodné setkání	219
		Cvičení: <i>Řiďte bděle a pozorně</i>	224

11	 	Změňte svůj život, změňte svou identitu	227
		<i>Cvičení: Na autobusové zastávce</i>	239
12	 	Vztahy	243
		<i>Cvičení: Podzimní listí</i>	267
13	 	Naše iluze a břemena	271
		<i>Cvičení: Změňte břímě v květy</i>	283
14	 	Práce a stres	287
		<i>Cvičení: Zapalte svíčku</i>	298
15	 	Vyváženost s duchovní cestou	301
		<i>Cvičení: Meditace v chůzi</i>	311
Doslov			317
Poděkování			319