

SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

ROZDZIAŁ 1.

Mindfulness

– współczesny fenomen? 13

Co daje mindfulness? 13

Co to jest mindfulness? 16

Błędne przekonania związane
z uważnością 19

Czym więc jest mindfulness? 27

Mindfulness – współczesny
fenomen? 28

ROZDZIAŁ 2.

Ćwiczenia rozwijające mindfulness 31

Jak długo, kiedy
i co praktykować 33

Pozycja ciała 38

Oddech 43

Ciało 47

Twarz i oddech 53

Dźwięk 59

Myśli 63

Emocje trudne 67

Emocje pozytywne 73

Otwarta świadomość
– wersja 1 79

Otwarta świadomość
– wersja 2 82

Metta 85

Wdzięczność – wersja 1 97

Wdzięczność – wersja 2 104

Medytacja chodzona 107

Medytacja chodzona szybko 115

Joga 121

Rozwijanie mindfulness
w codziennych czynnościach 156

Poranne przebudzenie 160

Prysznic 162

Mycie zębów 166

Przygotowywanie owsianki 170

Jedzenie 174

Jedzenie (świadomość sytości) 178

Czekanie 184

Rozmowa 186

Sprzątanie 190

Zасыпianie 194

ROZDZIAŁ 3.

Mindfulness znaczy sati 197

Cztery Szlachetne Prawdy 200

Szlachetna Ośmioraka

Ścieżka 203

Właściwe sati 206

Cztery podstawy uważności 208

Mindfulness znaczy sati 213

LITERATURA 219

BIOGRAM AUTORA 225