

Spis treści

Przedmowa	13
Wprowadzenie do drugiego wydania	15
Wstęp	41
I. Praktyka uważności: skupianie uwagi	63
1. W życiu są tylko chwile	65
2. Podstawy praktyki uważności: zasady i zaangażowanie w praktykę	81
3. Potęga oddechu: nieoczekiwany sojusznik w procesie uzdrowienia	102
4. Medytacja na siedząco: pielęgnowanie bycia	118
5. Umacnianie obecności we własnym ciele – medytacja skanowania ciała	140
6. Rozwijanie siły, równowagi i elastyczności: joga jest medytacją	165
7. Medytacja w ruchu	191
8. Dzień uważności	200
9. Angażuj się w to, co robisz: uważność w życiu codziennym	216
10. Jak rozpocząć praktykę	225

II. Paradygmat: nowe podejście do zdrowia i choroby...	235
11. Wprowadzenie do nowego paradygmatu.....	237
12. Przebłyksi pełni, iluzje oddzielności	243
13. Powrót do zdrowia	262
14. Lekarze, pacjenci i ludzie: w stronę zunifikowanego spojrzenia na zdrowie i chorobę	289
15. Ciało i umysł: dowody na to, że przekonania, postawy, myśli i emocje mogą szkodzić lub uzdrawiać.....	314
16. Sieć połączeń.....	344
 III. Stres	 361
17. Stres	363
18. Zmiana: jedyne, czgo możemy być pewni	372
19. Reakcja na stres i błędne koło	381
20. Odpowiedź na stres	412
 IV. Zastosowania: spotkanie z pełną katastrofą	 429
21. Praca nad objawami: jak słuchać swojego ciała	431
22. Praca z bólem fizycznym: nie utożsamiaj się ze swoim bólem.....	439
23. Jeszcze więcej o pracy z bólem.....	466
24. Jak pracować z bólem emocjonalnym: nie utożsamiaj się z własnym cierpieniem... choć możesz zrobić wiele, żeby je uleczyć.	490
25. Praca ze strachem, paniką i lękiem.....	509
26. Czas i stres związany z czasem	532
27. Sen i stres związany ze snem.	552
28. Stres związany z innymi ludźmi	561
29. Stres związany z rolą	579

30. Stres w pracy	585
31. Stres związany z jedzeniem.....	600
32. Stres wywołany stanem świata	624

V. Droga świadomości

33. Nowe początki.....	651
34. Jak wytrwać w formalnej praktyce	662
35. Jak wytrwać w praktyce nieformalnej	674
36. Droga Świadomości	681

Posłowie	688
----------------	-----

Podziękowania	694
---------------------	-----

Załącznik	699
-----------------	-----

O autorze	704
-----------------	-----

Indeks	706
--------------	-----