

Thomas Roberts

Mindfulness

O sztuce uważności

Przekład: Sylwia Pikiel



Sopot 2015

Spis treści

Podziękowania	7
Wstęp	9
Część 1	
Podstawy bezrefleksyjności i uważności	19
Rozdział 1	
Strach i bezrefleksyjność	21
Rozdział 2	
Przestrzenność, współczucie i uważność	40
Rozdział 3	
Odprężenie oddechu i ciała	64
Część 2	
Najczęstsze przeszkody na drodze ku uważności	83
Rozdział 4	
Iluzja	85

Rozdział 5

Urojenia	104
----------------	-----

Rozdział 6

Przywiązanie	120
--------------------	-----

Rozdział 7

Agresja	134
---------------	-----

Część 3

Praktykowanie uważności we wszystkich

obszarach życia	153
-----------------------	-----

Rozdział 8

Przestrzenność w codziennym życiu	155
---	-----

Rozdział 9

Świadomość <i>haiku</i>	179
-------------------------------	-----

Rozdział 10

Przestrzenność w relacjach z ludźmi	197
---	-----

Rozdział 11

Najpierw z serca	229
------------------------	-----

Epilog	247
--------------	-----

Bibliografia	250
--------------------	-----