

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
CZĘŚĆ 1. CZYM JEST UWAŻNOŚĆ	9
Rozdział 1. Wprowadzenie do uważności	11
Rozdział 2. Podstawy uważności	23
Rozdział 3. Praktyczne wykorzystanie uważności	35
Rozdział 4. Naukowe podstawy uważności	71
CZĘŚĆ 2. UWAŻNOŚĆ A STANY CHOROBOWE I PRZEDCHOROBOWE	93
Rozdział 5. Uważność jako sposób leczenia i prewencji	95
Rozdział 6. Stres a proces starzenia się	99
Rozdział 7. Lęk	109
Rozdział 8. Depresja	127
Rozdział 9. Uzależnienie	151
Rozdział 10. Zaburzenia uwagi	171
Rozdział 11. Ból	183
Rozdział 12. Kontrola wagi i zaburzenia odżywiania	199
Rozdział 13. Choroby serca i udary mózgu	211

Rozdział 14. Nowotwory	221
Rozdział 15. Demencja	235
Rozdział 16. Sen	251
CZĘŚĆ 3. UWAŻNOŚĆ A ROZWÓJ OSOBISTY	265
Rozdział 17. Poprawa stylu życia	267
Rozdział 18. Edukacja i wyniki w nauce	281
Rozdział 19. Wydajność w pracy i przywództwo	305
Rozdział 20. Sprawność sportowa	323
Rozdział 21. Inteligencja emocjonalna	339
Rozdział 22. Uwaga w rodzicielstwie	351
CZĘŚĆ 4. UWAŻNOŚĆ A ROZWÓJ DUCHOWY	367
Rozdział 23. Uwaga a samorealizacja	369
Rozdział 24. Uwaga a szczęście	375
Rozdział 25. Uwaga a oświecenie	389
Przypisy końcowe	396