

SPIS TREŚCI

Wstęp	17
Wprowadzenie	19
O tej książce	25
Część I. Zrozumieć uważność	29
Rozdział 1. Dziecko w pułapce stresu	31
Jak zazwyczaj reagujemy na stres	33
Jak kształtować swoje reakcje na stres	38
Uważność i mózg	42
Dziecięcy mózg a praktykowanie uważności	47
Jak zwolnić pęd w głowie	50
Rozdział 2. Co to właściwie jest uważność?	54
Skupianie uwagi	55
Kontakt z tu i teraz	56
Akceptacja i nieosądzanie	57
Jak wybrać, co dalej	58
Jak rozwijać uważność: praktyka i praktyki	59
Podstawowa praktyka uważności	61
Łagodność i współczucie dla siebie	63
Formalna i nieformalna praktyka uważności	64
Czym uważność nie jest	65

Rozdział 3. Budowanie podstaw swojej praktyki uważności	74	Rozdział 8. Skrót do tu i teraz. Dźwięki i zmysły	169
Badania naukowe	75	Muzyka i uważność	176
Jak zacząć i podtrzymywać własną praktykę uważności ..	76	Rozdział 9. Gry i zabawy z uwagą. Uważność w kreatywności	180
Moc praktyk nieformalnych	80	Włączanie elementów uważności do znanych zabaw	182
Jednozadaniowość	80	Uważne zabawy	183
O tym, jak ważna jest własna praktyka	89	Uważność w kreatywności	187
Część II. Praktyki dla dzieci i nastolatków	95	Rozdział 10. Wartość wirtualności. Uważność i technologia	198
Rozdział 4. Jak wprowadzić uważność do życia dzieci	97	Wyloguj się, zaloguj się	202
Krok 1. Przygotuj grunt	97	Technologia: jak jej używać, ale nie nadużywać	206
Krok 2: Oceń, co możesz zmienić, a czego nie	98	Media społecznościowe i umysł, który ciągle porównuje	208
Krok 3: Uwzględnij mocne strony dzieci	99	Praktyka świadomości mediów społecznościowych	211
Krok 4: Pokaż zapotrzebowanie	101	Rozdział 11. Utrwalanie uważności. Włączanie krótkich praktyk do codziennych działań	214
Intencje i oczekiwania	105	Wiele krótkich chwil	215
Połączenie z własną intencją	107	Krótkie praktyki	224
Stworzyć warunki do rozwoju uważności	109	Część III. Dzielenie się uważnością w warunkach formalnych	247
Czyny, nie słowa	110	Rozdział 12. Wskazówki, jak nauczać uważności	249
Rozdział 5. Zaangażuj wyobraźnię. Wizualizacja w uważności	112	Nauczanie to też praktyka	252
Moc metafory	114	Zacznij od umysłu początkującego	253
Jak używać wizualizacji	116	Jak prowadzić praktykę	254
Rozdział 6. Zauważ ciało. Praktyki oparte na świadomości ciała	130	Tworzenie przestrzeni kontemplacyjnej	258
Interocepcja: czy mądrość mieści się w ciele?	137	Kiedy napotkasz opór	261
Uważne jedzenie	142	Po praktyce: prowadzenie rozmowy	263
Rozdział 7. Płynąć z prądem. Uważność i ruch	153	Dzielenie się własnym doświadczeniem	267
Podstawowa medytacja w chodzeniu	155	Uwaga o traumie i dzieciach szczególnie wrażliwych	268
Uważność w sporcie	166		

Rozdział 13. Oświecona społeczność tworzy kulturę uważności	271
Nad czym warto się zastanowić	272
Planowanie i pierwsze kroki	274
Gdy opór jest instytucjonalny	282
Praktyka <i>metta</i>	286
Praca z innymi ludźmi	289
Zakończenie	292
Dodatek. Jak dopasować praktykę do potrzeb dziecka	296
Praktyki	299
Podziękowania	305
O autorze	308