



GOLDIE HAWN
WENDY HOLDEN

**10 MINUT
UWAGNOŚCI**

JAK POMÓC DZIECIOM RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I STRACHEM

PRZEDMOWA
DR MED. DANIEL J. SIEGEL

PRZEKŁAD:
MICHAŁ LIPA

Laurum

Spis treści

Przedmowa dr. med. Daniela J. Siegela.....	11
Dążenie matki do uważności	17
1. Dlaczego musimy działać szybko?	35
2. Cuda mózgu.....	41
3. Jak działa mózg?	47
4. Jak najlepiej korzystać z tej książki?	73
5. Dostrajanie się do dziecka	81
6. Rozmawianie z dzieckiem o mózgu	93
7. Uważne oddychanie	101
8. Uważne odczuwanie.....	115
9. Optymizm	145
10. Szczęście.....	159
11. Wdzięczność.....	169
12. Złość.....	179
13. Smutek	189
14. Strach	201
15. Empatia	209
16. Życzliwość	225
17. Uważne życie	233

Słowniczek	243
Zalecane lektury	245
Bibliografia	249
Podziękowania.....	253
O Autorkach.....	255
O Hawn Foundation i programie MindUP	257
Indeks	259