

Spis treści

Podziękowania	5
Przedmowa	6
1. Goniłwa za własnym ogonem	9
2. Dlaczego sami siebie atakujemy?	19
3. Przebudzenie do swojego życia	32
4. Wprowadzenie do ośmiotygodniowego programu uważności	50
5. Uważność – tydzień pierwszy. Uwolnienie się od autopilota	58
6. Uważność – tydzień drugi. Mieć ciało na uwadze	76
7. Uważność – tydzień trzeci. Mysz w labiryncie	91
8. Uważność – tydzień czwarty. Wyjście z fabryki plotek	108
9. Uważność – tydzień piąty. Zwrócenie się ku trudnościom	128
10. Uważność – tydzień szósty. Uwięzienie w przeszłości czy życie w teraźniejszości? ..	146
11. Uważność – tydzień siódmy. Kiedy przestałeś tańczyć?	166
12. Uważność – tydzień ósmy. Nieokielznane i nieocenione życie	187
Przypisy	198
Bibliografia	207