

Spis treści

Podziękowania	7
Wprowadzenie: jak pracować z tą książką	9
Rozdział 1	
Czym jest samowspółczucie	19
Rozdział 2	
Czym nie jest samowspółczucie	31
Rozdział 3	
Korzyści płynące z samowspółczucia	38
Rozdział 4	
Fizjologia samokrytycyzmu i samowspółczucia	45
Rozdział 5	
Yin i yang samowspółczucia	53
Rozdział 6	
Uważność	61
Rozdział 7	
Odpuszczenie oporu	68
Rozdział 8	
Ognisty podmuch	76
Rozdział 9	
Rozwijanie w sobie miłującej życzliwości	84
Rozdział 10	
Miłująca życzliwość dla nas samych	90
Rozdział 11	
Motywacja wpływająca z samowspółczucia	98
Rozdział 12	
Samowspółczucie a ciało	107

Rozdział 13

Etapy praktyki samowspółczucia	118
--------------------------------------	-----

Rozdział 14

Życie wypełnione sensem	125
-------------------------------	-----

Rozdział 15

Być dla innych, nie tracąc siebie	135
---	-----

Rozdział 16

Spotkanie z trudnymi emocjami	141
-------------------------------------	-----

Rozdział 17

Samowspółczucie a wstyd	149
-------------------------------	-----

Rozdział 18

Samowspółczucie w relacjach z ludźmi	159
--	-----

Rozdział 19

Samowspółczucie dla opiekunów	168
-------------------------------------	-----

Rozdział 20

Samowspółczucie a złość w relacjach z ludźmi	176
--	-----

Rozdział 21

Samowspółczucie a wybaczenie	186
------------------------------------	-----

Rozdział 22

Przyjęcie dobra	195
-----------------------	-----

Rozdział 23

Docenianie siebie	202
-------------------------	-----

Rozdział 24

Dalsza praca	209
--------------------	-----

Słowo końcowe	213
---------------------	-----

Polecane źródła	214
-----------------------	-----

Wykaz praktyk i ćwiczeń	218
-------------------------------	-----

Bibliografia	221
--------------------	-----