

Spis treści

Przedmowa	10
List do dorosłych	12
List do dziecka	15
ROZDZIAŁ 1	
Uczenie się życzliwości dla siebie	17
Ćwiczenie 1 Czy przyda ci się trochę współczucia?	18
Ćwiczenie 2 Tęczowe oddychanie	20
Ćwiczenie 3 Podążanie za tęczą	22
Ćwiczenie 4 Jak być dla siebie dobrym przyjacielem?	23
Ćwiczenie 5 Kojący dotyk	25
Ćwiczenie 6 Trzy kroki do współczucia dla siebie	26
Ćwiczenie 7 Koci i krowi grzbiety	28
Ćwiczenie 8 Brzuch jak balonik	31
Ćwiczenie 9 Wyszukiwanie życzliwych słów	32
Ćwiczenie 10 Kamień „tu i teraz”	33
ROZDZIAŁ 2	
Nowy sposób skupiania uwagi	37
Ćwiczenie 11 Polowanie na dźwięki	38
Ćwiczenie 12 Jedzenie z użyciem wszystkich zmysłów	39
Ćwiczenie 13 Spacer w stylu zombie	40
Ćwiczenie 14 Kto wypuścił szczeniaczka?	42
Ćwiczenie 15 Myśli w stoiku	44
Ćwiczenie 16 Trenowanie umysłu	46

Ćwiczenie 17	Szukanie słów ze skupionym umysłem	48
Ćwiczenie 18	Przypomnienie o oddechu	50
Ćwiczenie 19	Skanowanie ciała ze współczuciem	52

ROZDZIAŁ 3

Pielęgnowanie życzliwości	57
Ćwiczenie 20 Zasianie nasion życzliwości	58
Ćwiczenie 21 Labirynt życzliwości	60
Ćwiczenie 22 Życzliwe dmuchanie w wiatraczek	62
Ćwiczenie 23 Dobre życzenia dla kogoś bliskiego	64
Ćwiczenie 24 Jak można okazywać życzliwość?	66
Ćwiczenie 25 Kto się chowa w pudełku z kredkami?	68
Ćwiczenie 26 A co z tobą?	70
Ćwiczenie 27 Zagadka do rozwiązania	71
Ćwiczenie 28 Drzewo dobrych życzeń	72
Ćwiczenie 29 Medytacja „Dobre życzenia tylko dla mnie”	74
Ćwiczenie 30 Życzliwy spacer	76
Ćwiczenie 31 Pozycja kobry	78

ROZDZIAŁ 4

Współczucie jako twoja supermoc	81
Ćwiczenie 32 Skąd wiesz, co czują inni?	82
Ćwiczenie 33 Zadziwiająca moc empatii	83
Ćwiczenie 34 Obserwowanie chmur	84
Ćwiczenie 35 Znalezienie drogi do serca drugiego człowieka	86
Ćwiczenie 36 Rozszerzanie kręgu współczucia	88
Ćwiczenie 37 Medytacja „Dziecko takie jak ja”	90
Ćwiczenie 38 Pozycja łodzi wykonywana w parze	92
Ćwiczenie 39 Współczucie buduje więź	94
Ćwiczenie 40 Oddychanie serce w serce	96

Ćwiczenie 41	Współczucie łagodne i waleczne	98
Ćwiczenie 42	Wskazówka dla twojego dzielnego serca	100

ROZDZIAŁ 5

Wewnętrzny dręczyciel spotyka wewnętrznego superbohatera	103
---	-----

Ćwiczenie 43	Poznaj swojego wewnętrznego dręczyciela	104
Ćwiczenie 44	Pozbycie się wewnętrznego dręczyciela z głowy ...	106
Ćwiczenie 45	Trzy kojące oddechy	107
Ćwiczenie 46	Nowy sposób patrzenia	108
Ćwiczenie 47	Wizjer, przez który wszystko widać inaczej	110
Ćwiczenie 48	Odkryj swojego wewnętrznego superbohatera ...	112
Ćwiczenie 49	Tarcza superbohatera	114
Ćwiczenie 50	Co powinien mówić twój superbohater?	116
Ćwiczenie 51	Ujawnienie superbohatera	117
Ćwiczenie 52	Medytacja współczującego superbohatera	118
Ćwiczenie 53	Pozycja superbohatera	120

ROZDZIAŁ 6

Co jest dla ciebie najważniejsze?	125
Ćwiczenie 54 Jak lubisz spędzać czas?	126
Ćwiczenie 55 Odkryj swoje podstawowe wartości	128
Ćwiczenie 56 Badanie natury	130
Ćwiczenie 57 Medytacja „Drzewo i ja”	132
Ćwiczenie 58 Pozycja drzewa	134
Ćwiczenie 59 Mapa twojego ciała	136
Ćwiczenie 60 Życzenie dla siebie	138
Ćwiczenie 61 Robienie z cytryn lemoniady	140
Ćwiczenie 62 Domowa lemoniada	142

ROZDZIAŁ 7

Jak poskromić swojego wewnętrznego smoka	145
Ćwiczenie 63 Stawianie czoła trudnym emocjom z odwagą w sercu	146
Ćwiczenie 64 Pozycja ziejącego smoka	147
Ćwiczenie 65 Mózgowa rozsypanka	150
Ćwiczenie 66 Magiczna substancja	151
Ćwiczenie 67 Oswajanie poprzez nazywanie	153
Ćwiczenie 68 Odnajdowanie emocji w ciele	154
Ćwiczenie 69 Medytacja „Rozluźnianie, kojenie, odpuszczanie” ..	156
Ćwiczenie 70 Wyprowadzenie smoka na spacer	158
Ćwiczenie 71 Przyjacielski wąż	160
Ćwiczenie 72 Spokojny i wyciszony wewnętrzny smok	162

ROZDZIAŁ 8

Uszczęśliwiająca wdzięczność	165
Ćwiczenie 73 Sześć wysp wdzięczności	166
Ćwiczenie 74 Wdzięczność a mózg	168
Ćwiczenie 75 Podziękowanie dla przyrody	170
Ćwiczenie 76 Kijek wdzięczności	172
Ćwiczenie 77 Podziękowanie za jedzenie	174
Ćwiczenie 78 Dbanie o swoje ciało	176
Ćwiczenie 79 Co lubisz w sobie?	180
Ćwiczenie 80 Potęga pozytywnych słów – plakat	182
Ćwiczenie 81 Gratulacje!	184
Podziękowania	188
Bibliografia	190
O autorkach	191