



Spis treści

PODZIĘKOWANIA.....	7
Wstęp: Zmęczenie fatalnym samopoczuciem	11
CZĘŚĆ I	
UMYSŁ, CIAŁO I EMOCJE.....	23
Rozdział pierwszy	
Och, nie, znowu to samo!	
Dlaczego nieszczęście nas nie opuszcza	25
Rozdział drugi	
Uzdrowiająca moc przytomnej świadomości	
Ruch w stronę wolności	51
CZĘŚĆ II	
Z CHWILI NA CHWILĘ	75
Rozdział trzeci	
Kultywowanie uważności	
Pierwszy smak	77
Rozdział czwarty	
Oddech	
Brama przytomnej świadomości	101

Rozdział piąty

Inna metoda poznania

Wyjście poza umysł ruminujący 131

CZĘŚĆ III**TRANSFORMACJA NIESZCZĘŚCIA** 155**Rozdział szósty**

Odzyskiwanie łączności z własnymi uczuciami – tymi, które lubimy,

tymi, których nie lubimy i tymi, o których nie wiemy..... 157

Rozdział siódmy

Życzliwość dla własnych uczuć 186

Rozdział ósmy

Postrzeganie myśli jako wytworów umysłu 212

Rozdział dziewiąty

Uważność w codziennym życiu

Dawanie sobie przestrzeni na oddech 236

CZĘŚĆ IV**ODZYSKIWANIE WŁASNEGO ŻYCIA** 271**Rozdział dziesiąty**

Życie w pełni

Uwalnianie się od chronicznej udręki..... 273

Rozdział jedenasty

Łączenie wszystkich wątków

Wpлатanie programu uważności we własne życie 293

Piśmiennictwo, materiały internetowe oraz ośrodki praktyki..... 311

O AUTORACH 316