

Spis treści

List do dorosłych x

List do dzieci xii

Uważność: co to jest? xiv

Część pierwsza: Jak być uważnym w domu?

1

Historia 1. Jayden zgubił swój telefon – *znowu* 3

● *frustracja* ● *złość*

Oddychanie piórkowe 4

Uspokajające odliczanie 5

Historia 2. To nie fair! Wszyscy oprócz Sophie się bawią 7

● *frustracja* ● *rozżalenie*

Zamiana miejsc 8

Zastanowienie się nad sobą 9

Historia 3. Co za pech! Max i Justin rozbili lustro 11

● **strach** ● **poczucie winy** ● **poczucie przytłoczenia**

Zamrożona ramka 12

Ruchy mięśni 13

Historia 4. Walka o pilota 17

● **stres** ● **frustracja** ● **złość**

Oddychanie do sześciu 18

Oddychanie życziwością 19

Historia 5. Panika przed wizytą u lekarza 21

● **niepokój** ● **strach**

Stopy na ziemi 22

Wsluchanie się 23

Część druga:

Jak być uważnym w szkole?

25

Historia 6. Panika przed prezentacją! 27

● **niepokój**

Zakotwiczone oddychanie 28

Podpatrywanie swojego silnego „ja” 29

Historia 7. Twarzą w twarz z dręczycielem 31

● **zażenowanie** ● **wstyd**

Tyle cech! 32

Reakcja natychmiastowa czy przemyślana? 33

Historia 8. Erica i koszmar zadań domowych 35

● zazdrość ● przytłoczenie

Po pięć 36

Poszerzanie horyzontów 37

Historia 9. Skucha Chelsea podczas meczu baseballa 41

● zażenowanie ● wstyd ● frustracja

Nazywanie, nazywanie 42

Przeskanowanie ciała w myślach 43

Historia 10. Ryan pakuje się w poważne kłopoty 45

● strach ● niepokój

Oddychanie przeponą 46

Robienie na odwrót 47

Część trzecia:

Jak być uważnym w relacjach z kolegami i koleżankami?

49

Historia 11. To koniec przyjaźni? 51

● zazdrość ● samotność ● smutek

Uderzanie w miskę psa 52

Zaangażowanie zmysłów 53

Historia 12. Zepsułeś mój kontroler! 55

● *emocje* ● *frustracja* ● *przytłoczenie*

Butelka z myślami 56

Pozycja żółwia 57

Historia 13. Niezbyt przyjazny przyjaciel 59

● *smutek* ● *poczucie krzywdy*

Komunikaty o sobie 60

Postawienie się na miejscu drugiej osoby 61

Historia 14. Chloe nie umie przegrywać 65

● *frustracja* ● *złość*

Pozycja drzewa 66

Uważne słuchanie 67

Historia 15. Utrata przyjaciółki 69

● *smutek* ● *żal*

Zauważaj i nazywaj 70

Lista wdzięczności 71

Jak dowiedzieć się więcej o uważności? 75

