

# SPIS TREŚCI

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Wprowadzenie.....                                | 7   |
| CZĘŚĆ I                                          |     |
| JAK Z UWAGĄ PODCHODZIĆ DO ŚWIATA .....           | 35  |
| Rozdział 1                                       |     |
| Jak uważność może pomóc twojemu dziecku .....    | 37  |
| Rozdział 2                                       |     |
| Wszystko zaczyna się od ciebie .....             | 67  |
| CZĘŚĆ II                                         |     |
| PRZEŻYWANIE UWAŻNOŚCI RAZEM Z DZIECKIEM ...      | 95  |
| Rozdział 3                                       |     |
| Pomóż dziecku odnaleźć w sobie mistrza zen ..... | 97  |
| Rozdział 4                                       |     |
| Znaleźć w życiu miejsce na uważność .....        | 127 |
| Rozdział 5                                       |     |
| Jak rozmawiać z dziećmi o uważności .....        | 149 |
| Rozdział 6                                       |     |
| Kuferek z uważnościowymi przyborami .....        | 169 |
| Podziękowania .....                              | 207 |
| To może się przydać .....                        | 209 |
| Bibliografia .....                               | 219 |