

Spis treści

Wstęp	9
Na ile jesteś uważny?	19
Część pierwsza	
ZROZUMIEĆ MINDFULNESS (UWAŻNOŚĆ)	25
1. Po co być uważnym?	27
2. Ku uważnemu myśleniu	43
3. Uważne myślenie i odczuwanie	75
4. Uważne działanie	95
Część druga	
STOSOWANIE UWAŻNOŚCI W ŻYCIU	119
5. Radzenie sobie z trudnymi emocjami: złością, zmartwieniem, niepokojem i poczuciem winy	125
6. Uważność i poczucie własnej wartości: wiara w siebie, poczucie własnej wartości i osamotnienie	155
7. Uważna motywacja: cele i siła woli	173
8. Uważność wobec innych: słuchanie, radzenie sobie z krytycyzmem, wybaczenie, przekonywanie i motywowanie	193
9. Uważność w pracy: rozmowy kwalifikacyjne, zebrania i wystąpienia publiczne	219
Wnioski	233
Bibliografia	235
Podziękowania	237