

Spis treści

Wstęp 1

1. Nauka życia z bólem 11
 - Nauka życia z bólem 13
 - Potęga uwagi 16
 - Zaproszenie do tańca 16
 - Odzykiwanie życia 20
2. Sedno sprawy 31
 - Sedno sprawy 33
3. Łagodzenie stresu poprzez medytację uważności 43
 - Łagodzenie stresu poprzez medytację uważności 45
 - Uważność jest czystą świadomością 58
4. Siedem zasad pracy z bólem 69
 - Siedem zasad pracy z bólem 71
5. Jak pielęgnować uważność 99
 - Jak pielęgnować uważność 101
 - Kilka praktycznych wskazówek 105
 - Pozycje do formalnej medytacji 108
 - Jak korzystać z nagrań wspomagających medytację kierowaną 111

6. Potęga zdyscyplinowanych ćwiczeń – treść medytacji kierowanych	117
Potęga zdyscyplinowanych ćwiczeń – treść medytacji kierowanych	119
Medytacje kierowane – treść rozszerzona, uzupełniająca przewodnik audio	129
Medytacja 1. Uważność oddechu	129
Medytacja 2. Postępowanie w przypadku bólu	136
Medytacja 3. Praca z myślami i emocjami mającymi związek z bólem	150
Medytacja 4. Odpoczynek w świadomości	158
Medytacja 5. Krótkie skanowanie ciała	161
7. Uważność w codzienności – prawdziwy sens nauki	179
Uważność w codzienności – prawdziwy sens nauki	181
Sześć wskazówek na koniec	183
Podsumowanie. Każdy wdech jest nowym początkiem	191
Materiały pomocnicze	193
O autorze	197
Aplikacja JKZ Meditations	199
O wydawnictwie Sounds True	201