

Spis treści

Podziękowania	6
Wstęp	7

CZĘŚĆ PIERWSZA: ETYKA

1. Trzy poglądy na cnotę — LEE YEARLEY	16
2. Emocje bolesne i ożywcze: ich wpływ na zdrowie — DANIEL GOLEMAN	40

CZĘŚĆ DRUGA: PODSTAWY BIOLOGICZNE

3. „Ja” ciała — FRANCISCO VARELA	58
4. Mózg i emocje — CLIFF SARON, RICHARD J. DAVIDSON	79
5. Stres, uraz i ciało — DANIEL BROWN	102

CZĘŚĆ TRZECIA: FACHOWA POMOC I MEDYCYNĄ

6. Uwaga jako lek — SHARON SALZBERG, JON KABAT-ZINN	120
7. Medycyna behawioralna — DANIEL BROWN	161

CZĘŚĆ CZWARTA: EMOCJE I KULTURA

8. Cnoty w tradycji chrześcijańskiej i buddyjskiej — LEE YEARLEY	180
9. Źródła poczucia własnej wartości: różnice między Wschodem a Zachodem	201

CZĘŚĆ PIĄTA: NATURA ŚWIADOMOŚCI

10. Dialog umysłu, mózgu i ciała	230
11. Subtelność świadomości	247

CZĘŚĆ SZÓSTA: ETYKA UNIWERSALNA

12. Medycyna i współczucie — DALAJLAMA	264
--	-----

O współpracownikach	272
-------------------------------	-----

Dodatek: Instytut „Umysł i życie” — R. ADAM ENGLE, FRANCISCO VARELA	273
---	-----