



OBSAH



1	JE BDĚLÁ POZORNOST SKUTEČNĚ LEPŠÍ NEŽ ČOKOLÁDA?	9
2	CO JE TO BDĚLÁ POZORNOST A JAKÝ MÁ SMYSL	21
3	JAK MEDITOVAT	33
4	PŘÍZNIVÉ ÚČINKY MEDITACE A BDĚLÉ POZORNOSTI	49
5	JAK BDĚLÁ POZORNOST PROSPÍVÁ ORGANIZACÍM	83
6	DESET RAD, JAK SI Z MEDITACE VYTVOŘIT NÁVYK	105
7	JAK POUŽÍVAT BDĚLOU POZORNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	121
8	CESTA BDĚLÉ POZORNOSTI	133
9	JAK BDĚLÁ POZORNOST PŘÍSPÍVÁ K NAŠEMU ŠTĚSTÍ	149
10	CO JE TO MYSL?	171
11	JAK MEDITOVAT NA VLASTNÍ MYSL	193
12	UZDRAVOVÁNÍ A MYSL	217
	DOSLOV	240
	PODĚKOVÁNÍ	245
	POZNÁMKY	247