



## Spis treści

PODZIĘKOWANIA.....	7
Wstęp: Zmęczenie fatalnym samopoczuciem .....	11
<b>CZĘŚĆ I</b>	
<b>UMYSŁ, CIAŁO I EMOCJE.....</b>	<b>23</b>
<b>Rozdział pierwszy</b>	
Och, nie, znowu to samo!	
Dlaczego nieszczęście nas nie opuszcza .....	25
<b>Rozdział drugi</b>	
Uzdrowiająca moc przytomnej świadomości	
Ruch w stronę wolności .....	51
<b>CZĘŚĆ II</b>	
<b>Z CHWILI NA CHWILĘ.....</b>	<b>75</b>
<b>Rozdział trzeci</b>	
Kultywowanie uważności	
Pierwszy smak.....	77
<b>Rozdział czwarty</b>	
Oddech	
Brama przytomnej świadomości.....	101

**Rozdział piąty**

Inna metoda poznania

Wyjście poza umysł ruminujący ..... 131

**CZĘŚĆ III****TRANSFORMACJA NIESZCZĘŚCIA** ..... 155**Rozdział szósty**

Odzyskiwanie łączności z własnymi uczuciami – tymi, które lubimy,

tymi, których nie lubimy, i tymi, o których nie wiemy. .... 157

**Rozdział siódmy**

Życzliwość dla własnych uczuć ..... 186

**Rozdział ósmy**

Postrzeganie myśli jako wytworów umysłu ..... 212

**Rozdział dziewiąty**

Uważność w codziennym życiu

Dawanie sobie przestrzeni na oddech ..... 236

**CZĘŚĆ IV****ODZYSKIWANIE WŁASNEGO ŻYCIA** ..... 271**Rozdział dziesiąty**

Życie w pełni

Uwalnianie się od chronicznej udręki..... 273

**Rozdział jedenasty**

Łączenie wszystkich wątków

Wplatanie programu uważności we własne życie ..... 293

Piśmiennictwo, materiały internetowe oraz ośrodki praktyki..... 311

O AUTORACH ..... 316