

Содержание

Благодарности.....	9
Об авторе.....	11
Введение	13
Осознанность, курс 101: основы	17
В данный момент, в каждый момент	18
Реальные преимущества, обоснованные исследованиями	24
Основы практики	28
Получите максимум от этой книги	31
Определения	35
ЧАСТЬ 1. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАННОСТЬ	39
1. Концентрация на дыхании.....	41
2. Точки соприкосновения	44
3. Сила ума.....	47
4. Что вы слышите	49
5. Едим осознанно	52
6. Сканирование тела.....	55
7. Считаю вдохи	58
8. Осознанное тело	60
9. Отдаем и получаем.....	63
10. Осознавание тела.....	66
11. Следим за своими шагами.....	69
12. Заботимся о себе.....	72
13. Отцепляемся от мыслей.....	75
14. Оживляем засыпающий ум.....	78
15. Установка на благодарность	80
16. Успокаиваем возбужденный разум.....	83
17. Отпускаем суждения	86
18. Четыре стихии.....	88

19. Настройка на эмоциональные тона	91
20. Эмоциональные впечатления.....	94
21. Уравновешенность и гибкость	97
22. Прикосновение к любви	100
23. Развиваем способность к концентрации.....	102
24. Медитация открытого осознания	104
25. Дышим и мысленно отмечаем.....	107

ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	109
26. Триггер осознания.....	111
27. Просыпаемся с осознанием	113
28. Творческий поток.....	115
29. Готовим с ясностью	117
30. Осознанная речь	119
31. Осознанно моем посуду.....	121
32. Осознанная уборка	123
33. Ведение журнала.....	125
34. Мир в движении	127
35. Краски нашего мира	129
36. Преданное слушание	131
37. Осознанно принимаем душ	133
38. Мне нравится... ..	135
39. Как мои ноги?	137
40. Шоппинг осознанно.....	138
41. Остановись и почувствуй запах роз.....	140
42. Осознанность перед сном.....	142
43. Подчеркиваем позитив	144
44. Люди вокруг нас.....	146
45. Чего ты ждешь?	148
46. Скрытая доброта	150
47. Осознанность и медиапродукция	152

48. Вождение автомобиля с осознанностью.....	154
49. Убиваем время осознанно	156
50. Успокаиваем ум	158
ЧАСТЬ 3. ОСОЗНАННЫЕ НАСТРОЕНИЯ.....	161
51. Успокаиваем тело.....	163
52. Работаем с негативом	165
53. Останавливаем поток размышлений	167
54. Сбрасываем чрезмерное напряжение	169
55. Что это за эмоция?	171
56. Гасим огонь гнева.....	173
57. Просто улыбаемся	175
58. Дыхание с концентрацией на пальцах	177
59. Успокоение через дыхание	179
60. Работаем со сложными ситуациями.....	181
61. Нежное сердце для всех	183
62. Отпускаем обиды.....	185
63. Практика принятия: RAIN.....	188
64. Практика 5-4-3-2-1	190
65. Я могу с этим справиться	192
66. Плохой день	194
67. Любовь к себе	197
68. Признание своих потребностей.....	199
69. Самоподдержка.....	201
70. Чаша расслабления.....	204
71. Где мой ум?	206
72. Доброта к мыслям и уму.....	208
73. Осознаем свою силу.....	210
74. Пространство для чувств	212
75. Освобождаем ум от заикливания	214
Полезные ресурсы.....	217
Дополнительная литература	221