

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
-------------	----

Часть I. Перед практикой

Глава 1. О том, как важно себя хвалить	19
Глава 2. Что такое осознанность и зачем ее практиковать?	26
Глава 3. Как практиковать осознанность	44

Часть II. Традиционная медитация

1. Диафрагмальное дыхание (концентрация на дыхании)	59
2. Сканирование тела	62
3. Последовательная мышечная релаксация	66
4. Аутогенная тренировка	70
5. Образная медитация	73
6. Практика укоренения	77
7. Прямоугольник дыхания	80
8. Медитация любящей доброты	82
9. Заземляющая медитация	86
10. Восприимчивое внимание	89

Часть III. Повседневная медитация

11. Осознанное пробуждение	95
12. Осознанная чистка зубов	99
13. Осознанное кофепитие	103
14. Осознанный душ	107
15. Осознанное принятие пищи	112

16. Осознанное мытье посуды	118
17. Осознанная уборка	122
18. Осознанная ходьба	126
19. Осознанное спонтанное рисование	131
20. Осознанное раскрашивание	135
21. Осознанное чтение	139
22. Осознанное засыпание	143

Часть IV. Осознанная жизнь

23. Радикальное принятие	151
24. Самосострадание	155
25. Любовь к себе	158
26. Осознанное слушание	162
27. Осознанное потребление информации	165
28. Благодарность	170
29. Умение замечать	173
30. А дальше?	175

Благодарности	177
Послесловие	181
Об авторе	184
Литература	185