

TURINYS

AUTORIAUS ŽODIS	14
1 DALIS. TEORIJA NETEORIŠKAI	28
Sąmonė	32
Sąmoningumas	33
Dėmesys	36
Dėmesys ir sąmoningumas (ne)viename	43
2 DALIS. MINDFULNESS: IŠ PRADŽIŲ IR DABAR	46
Kalbos ribos	47
Žodis mindfulness	48
Praktikų, grįstų dėmesingumu, pasaulietiškumas	49
Dėmesingumas psichologijoje	51
Dovana iš Rytų	51
įsisažmoninimu grįstos programos	53
Psichoterapija	55
Pozityvioji psichologija	56
Pozityvus mąstymas	57
Patyrimo svarba	64
Savirefleksijos svarba	66
Mokslinis pagrįstumas	68
Nauda ir tyrimai	70
Bendra sveikata	71
Stresas	72
Nerimas	73
Depresija	74
Ligų sukelti psichologiniai išgyvenimai ir fizinis skausmas	74
Priklausomybės	75
Pasiekimai moksle ir darbe	77

Mokslinis nepagrįstumas	77
Šalutinis poveikis	80
Mindfulness: kas tai yra	84
Mindfulness kaip praktika, meditacija, akimirkos išgyvenimas	85
Mindfulness kaip žmogaus bruožas, ypatybė, praktikų rezultatas	89
Mindfulness kaip būseną ir būdas būti	91
Mindfulness: kai tai nėra	92
3 DALIS. MINDFULNESS PRINCIPAL	100
Staigmena gyventi	102
Smalsumas	106
Naujoko protas	108
Čia ir dabar	110
Vertinimo stebėjimas	112
Atsitraukimas	114
Kantrybė	116
Priėmimas	118
Pasitikėjimas	121
Pastangų atsisakymas	123
Paleidimas	125
Dėkingumas	127
Dosnumas	129
Vertybinių pagrindas	131
Vienovė	133
4 DALIS. GYVENIMAS - TAI PRAKTIKA	136
Dėmesingumo praktikų rūšys	139
Neformalios praktikos	139
Formalios praktikos	140
Atsiskyrimo praktikos	141
60 dienų iššūkis savo dėmesingumui	142
1 staigmena: atsakymo gimimas	146
2 staigmena: „nieko“ priėmimas	148

3 staigmena: lėtinimas	150
4 staigmena: norų galvosūkis	152
5 staigmena: ragavimas nauju būdu	154
6 staigmena: žmonės, kurie jus supa	157
7 staigmena: stimulų stebėjimas	159
8 staigmena: netikėti stabtelėjimai	161
9 staigmena: privalėjimas neprivalėti	162
10 staigmena: kvėpavimo meditacija	164
11 staigmena: nauji keliai	166
12 staigmena: nuo „oho!“ prie „hmm“	167
13 staigmena: nuobodulio prisijaukinimas	169
14 staigmena: mano mintys nesu aš	171
15 staigmena: kūno pojūčių tyrinėjimas	173
16 staigmena: erdvė, kurioje gyvenu	176
17 staigmena: atostogos be atostogų	177
18 staigmena: svarbiausios gyvenimo dienos	179
19 staigmena: tobulas netobulumas	180
20 staigmena: judesių stebėjimas	182
21 staigmena: susitikimas su savo veidu	183
22 staigmena: minčių stebėjimas	185
23 staigmena: pasimatymas su savimi	187
24 staigmena: slėpynės su mankšta	189
25 staigmena: mini meditacija	192
26 staigmena: ačiū žadintuvui	194
27 staigmena: pagalbininkų ženklai	195
28 staigmena: darbas, kurį dirbu	197
29 staigmena: pradžia ir pabaiga pusiaukelėje	199
30 staigmena: upės meditacija	200
31 staigmena: dėmesingas valgymas	203
32 staigmena: darymo malonumas ir kančia	205
33 staigmena: buvimo energija ir baimė	206
34 staigmena: skausmo auginimas	207
35 staigmena: kvėpavimo meditacija gulint	209
36 staigmena: spontaniškas rašymas	211
37 staigmena: malonumų gidas	213

38 staigmena: meistriškumas ir kontrolė.....	214
39 staigmena: įsibuvimas.....	216
40 staigmena: atviro dėmesingumo meditacija.....	217
41 staigmena: dėmesingas vairavimas.....	219
42 staigmena: malonūs įvykiai.....	221
43 staigmena: svetimi vaikai.....	223
44 staigmena: pasitikėjimas savo patirtimi.....	224
45 staigmena: kalno meditacija.....	226
46 staigmena: minčių galios negalia.....	228
47 staigmena: sustojimas judant.....	229
48 staigmena: vidiniai trukdžiai.....	231
49 staigmena: nemalonūs įvykiai.....	233
50 staigmena: kvėpavimo meditacija prieš miegą.....	230
51 staigmena: piešimo raktas.....	235
52 staigmena: nauja darbo vieta.....	238
53 staigmena: emocijų šaltiniai.....	239
54 staigmena: vidinis pumpuras.....	241
55 staigmena: susijungimas atsiskiriant.....	242
56 staigmena: pagrindas po kojomis.....	243
57 staigmena: teisingi atsakymai.....	245
58 staigmena: sena gera SMS.....	246
59 staigmena: pabaigos priėmimas.....	249
60 staigmena: klausimo gimimas.....	250
VIETOJ PABAIGOS.....	254
ŠALTINIAI IR REKOMENDUOJAMA LITERATŪRA.....	257