

Turiny

<i>Thich Nhat Hanho išanginis žodis</i>	13
<i>Ižanga į antrąjį leidimą</i>	15
<i>Ižanga. Stresas, skausmas ir ligos.</i>	
<i>Kai gyvenimas tampa katastrofa</i>	37

I. Dėmesingo išsąmoninimo lavinimo praktika.

Dėmesio sutelkimas

1. Gyventi įmanoma tik akimirkoje	59
2. Dėmesingo išsąmoninimo lavinimo praktikos pagrindai. Požiūris ir įsipareigojimas	74
3. Kvėpavimo galia. Netikėtas sąjungininkas gijimo procese	93
4. Meditacija sėdint. Būties puoselėjimas	108
5. Savo kūne - kaip namie. Kūno skenavimo meditacija	129
6. Stiprybės, pusiausvyros ir lankstumo ugdymas. Joga yra meditacija	152
7. Meditacija vaikstant	176
8. Dėmesingo išsąmoninimo diena	185
9. Darome tik tai, ką darome. Dėmesingas išsąmoninimas kasdieniame gyvenime	200
10. Pradedame praktiką	209

II. Paradigma.

Naujas požiūris į sveikatą ir ligas

11. Įvadas į paradigmą	221
12. Visumos blyksniai, atskirties iliuzijos	227
13. Apie gijimą	244
14. Gydytojai, pacientai ir žmonės. Vieningo požiūrio į sveikatą ir ligas link	269
15. Protas ir kūnas. Įrodymai, kad įsitikinimai, požiūris, mintys ir emocijos gali pakenkti arba išgydyti	293
16. Susietumas ir tarpusavio susietumas	321

III. Stresas

17. Stresas	339
18. Pokyčiai. Viena, dėl ko galite būti tikri	349
19. Įstrigimas reakcijose į stresą	358
20. Atsakas vietoj reakcijos	388

IV. Programos taikymas.

Katastrofos šėlsmas

21. Darbas su simptomais. Įsiklausome į kūną	405
22. Darbas su fiziniu skausmu. Jūsų skausmas - tai ne jūs	413
23. Plačiau apie darbą su skausmu	438
24. Darbas su emociniu skausmu. Jūsų kančia - tai ne jūs... bet galite daug ką padaryti, kad ją išgydytumėte	463
25. Darbas su baime, panika ir nerimu	481
26. Laikas ir jo keliamas stresas	502
27. Miegas ir jo keliamas stresas	520
28. Žmonių keliamas stresas	528
29. Vaidmens keliamas stresas	544
30. Darbo keliamas stresas	551
31. Maisto keliamas stresas	565
32. Pasaulinis stresas	588

V. Sąmoningumo kelias

33. Naujos pradžios	615
34. Formaliosios praktikos palaikymas	625
35. Neformaliosios praktikos palaikymas	636
36. Sąmoningumo kelias	643
<i>Baigiamasis žodis</i>	649
<i>Padėka</i>	655
<i>Priedai</i>	660
<i>Sąmoningumo kalendoriai</i>	661
<i>Skaitinių sąrašas</i>	667
<i>Informacijos šaltiniai</i>	677
<i>Vedamosios dėmesingo įsisąmoninimo meditacijos praktikos su Jonu Kabat-Zinnu įrašai kompaktiniuose diskuose. Užsakymo informacija</i>	681
<i>Apie autorių</i>	683
<i>Atsiliepimai apie knygą</i>	685