

Obsah

Poděkování	9
Úvod	13
Část I Vědecké zkoumání soucitu	27
Kapitola 1 Soucit: naše putování začíná	29
Kapitola 2 Životní výzvy	50
Kapitola 3 Naše místo v proudu života	113
Kapitola 4 Ohrožení a sebeochrana: to dobré, to špatné a to opravdu obtížné	161
Kapitola 5 Potěšení a uspokojení ze života: dva druhy dobrých pocitů a vaše soucitná mysl	189
Kapitola 6 Soucit v kontextu starého a nového mozku a mysli	224
Část II Vytváření soucitné mysli: Dovednosti a cvičení	265
Kapitola 7 Všíímavá příprava na cestu k soucitu	267
Kapitola 8 Cvičení soucitné mysli pomocí představivosti	289
Kapitola 9 Soucitné myšlení	318
Kapitola 10 Od sebekritiky k soucitu se sebou	359
Kapitola 11 Soucit a emoce: jak pracovat s úzkostí, hněvem a odpuštěním	411
Kapitola 12 Soucitné chování: pěstování odvahy	442
Kapitola 13 Jak projevujeme soucitnou mysl	472
Rejstřík	505