

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Zatrzymaj się, idź, czekaj	15
2. Klucz do uważnej obecności tu i teraz: czujne ciało, czułe serce, otwarty umysł	41
3. Klucz do uważnego słuchania: zachęcanie	70
4. Klucz do uważnego mówienia: łagodność	107
5. Klucz do uważnych relacji: bezwarunkowa życzliwość	160
6. Klucz do uważnych odpowiedzi: swobodna zabawa	205
Znaki na drodze	233
Przewodnik autorefleksji	238
Przypisy	243
Wykaz terminów	244
Podziękowania	250