

UWAŻNOŚĆ NA SIEBIE

Spojrzyć na siebie z czułością.....	6
Alicja Długolecka	
Jedzenie na pocieszenie.....	35
Beata Nowicka-Misiewicz	

FELIETON

Uwaga na wiosnę.....	8
Witold Rychłowski	

UWAŻNOŚĆ NA ŚWIAT

Uważna wiosenna odnowa.....	10
-----------------------------	----

UWAŻNE WSPARCIE

Trauma-sensitive mindfulness. O praktyce uważności wrażliwej na osoby, które doświadczyły traumy.....	12
Agnieszka Pawłowska	
Przerwać zakłęty krąg. Jak sobie pomóc w obliczu nadmiernego lęku i depresji?.....	18
Mirka Kolmaga	

UWAŻNA CHWILA

Kolorowanka.....	25
------------------	----

UWAŻNOŚĆ W RELACJACH

Odnowa relacji seksualnej.....	26
Joanna Twardo-Kamińska	
Rodzicu, wciśnij przycisk STOP. I zacznij od nowa.....	31
Aurelia Szokal-Egierd	

UWAŻNOŚĆ W PRACY

Epidemia wypalenia –mindfulness tajemnym składnikiem odnowy.....	40
Zuzanna Ziomecka	
Niczym Feniks z popiołów. Jak odzyskać energię po wypaleniu zawodowym?.....	46
Danuta Ročławska	
Uważne negocjacje.....	48
Witold Rychłowski	

UWAŻNOŚĆ NA NATURE

Jesteśmy częstką przyrody.....	54
dr Ryszard Kulik	

UWAŻNOŚĆ W KUCHNI

Bliżej siebie na wiosnę z ajurweda.....	60
Nicole Radomska	

KWESTIONARIUSZ PRAKTYKA

Aleksander Pruziński.....	64
---------------------------	----