

УДК 159.9.01
ББК 88.287.2
П88

Переводчик Екатерина Милицкая
Редактор Тамара Казакова

Паддикомб Э.

П88 Медитация и осознанность: 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок / Энди Паддикомб; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2014. — 330 с.

ISBN 978-5-91671-286-5

Медитация по системе Энди Паддикомба — это прежде всего инструмент повышения качества жизни. Она не только снижает уровень стресса, помогает избавиться от тревог, раздражительности, бессонницы, но и помогает осознать, что жизнь прекрасна. Кроме того, состояние осознанности, которому учит медитация, зачастую позволяет находить решения самых сложных жизненных задач и проблем.

Здесь нет никакой мистики, в доступной и занимательной форме автор излагает простейшие и действенные приемы ежедневного комплекса упражнений. Они не требуют каких-либо специальных знаний или предварительной подготовки, пошаговые инструкции дают возможность освоить технику медитации самостоятельно. А главное — для того чтобы воспользоваться несомненными преимуществами этой методики, достаточно всего десяти минут в день.

УДК 159.9.01
ББК 88.287.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Andy Puddicombe, 2011

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2014

ISBN 978-5-91671-286-5 (рус.)
ISBN 978-1-444-72220-8 (англ.)

Содержание

Благодарности	7
Введение	9
Подход	61
Практика	121
Интеграция	165
Дневник медитации.....	257
Практические аспекты.....	271
Байки из клиники	301
Литература	325