

فهرست

۷	مقدمه
۸	نامه‌ای برای بزرگ‌ترها
۹	نامه‌ای برای کودکان
۱۱	بخش ۱: ذهن‌آگاهی از اول تا آخر
۱۴	فعالیت ۱: گوش بده و نقاشی کن
۱۶	فعالیت ۲: فکرهای ابری
۱۸	فعالیت ۳: تنفس بادکنکی
۲۰	فعالیت ۴: نیازهای بدن من چیست؟
۲۲	فعالیت ۵: ۵ چیزی که می‌بینی، ۴ چیزی که می‌شنوی، ۳ چیزی که لمس می‌کنی
۲۴	فعالیت ۶: حرکت به سوی ذهن‌آگاهی
۲۷	بخش ۲: امروز، یک روز جدید است!
۲۹	فعالیت ۷: صبحانه با طعم ذهن‌آگاهی
۳۰	فعالیت ۸: سپاسگزاری صبحگاهی من
۳۱	فعالیت ۹: برنامه‌ریزی روزانه با ذهن‌آگاهی
۳۲	فعالیت ۱۰: مراقبه‌ی صبحگاهی من
۳۳	فعالیت ۱۱: نیت صبحگاهی من
۳۴	فعالیت ۱۲: من می‌توانم!
۳۶	فعالیت ۱۳: آماده شو، شروع کن، ژست بگیر!

۳۹ بخش ۳: تمرکز داشتن معرکه است!

۴۱ فعالیت ۱۴: چشم به راه جایزه

۴۲ فعالیت ۱۵: ساکت، مثل موش! ساکن، مثل مجسمه!

۴۳ فعالیت ۱۶: پیاده روی شگفت انگیز

۴۴ فعالیت ۱۷: معما، بازی، خنده

۴۶ فعالیت ۱۸: دوباره تا ده بشمار

۴۷ فعالیت ۱۹: فضای منظم، ذهن روشن

۴۸ فعالیت ۲۰: دستت را روی قلبت بگذار

۵۱ بخش ۴: احساسات تو، دوستان تو هستند

۵۳ فعالیت ۲۱: شناختن احساساتم

۵۴ فعالیت ۲۲: پذیرش احساساتم

۵۵ فعالیت ۲۳: تحقیق درباره ی احساساتم

۵۶ فعالیت ۲۴: پرورش احساساتم

۵۷ فعالیت ۲۵: وقتی خشمگینم...

۵۸ فعالیت ۲۶: وقتی شادمانم...

۵۹ فعالیت ۲۷: وقتی حواس پرتم...

۶۱ بخش ۵: همه نگران می شوند

۶۴ فعالیت ۲۸: برای هیولای نگرانیات اسم بگذار!

۶۵ فعالیت ۲۹: حباب نگرانیات را فوت کن

- ۶۶ فعالیت ۳۰: نعمت‌هایت را بشمار
- ۶۷ فعالیت ۳۱: استوار مانند زمین
- ۶۸ فعالیت ۳۲: ذوق‌زده یا نگران؟
- ۶۹ فعالیت ۳۳: فکرکردن به نگرانی‌ها
- ۷۰ فعالیت ۳۴: فضای امن من
- ۷۳ بخش ۶: آرام باش!
- ۷۵ فعالیت ۳۵: آفرین به خودم!
- ۷۶ فعالیت ۳۶: حالت آرامش‌بخش
- ۷۸ فعالیت ۳۷: این اطراف چه خبر است؟
- ۷۹ فعالیت ۳۸: خودم را دوست دارم
- ۸۰ فعالیت ۳۹: من قوی هستم
- ۸۱ فعالیت ۴۰: آهسته‌تر حرکت کن
- ۸۳ بخش ۷: نگاه کن، مکث کن، عمل کن
- ۸۵ فعالیت ۴۱: آماده، هدف، آتش!
- ۸۶ فعالیت ۴۲: برای آرام‌شدن کمی مکث کن
- ۸۷ فعالیت ۴۳: کنترل همه‌چیز را در دست دارم
- ۸۸ فعالیت ۴۴: بایست و گل‌ها را بو کن
- ۸۹ فعالیت ۴۵: همه‌ی کارها انجام شدند
- ۹۰ فعالیت ۴۶: رنگین‌کمان رنگ‌ها

- ۹۱ فعالیت ۴۷: یک دوست قابل اعتماد
- ۹۳ بخش ۸: یک کنج خوب مهربان
- ۹۵ فعالیت ۴۸: مهربانی از راه دور!
- ۹۶ فعالیت ۴۹: مهربانی با غریبه‌ها!
- ۹۷ فعالیت ۵۰: مهربانی با جهان شگفت‌انگیز است!
- ۹۸ فعالیت ۵۱: تمرین مهربانی
- ۹۹ فعالیت ۵۲: نامه‌ی محبت‌آمیز بنویس
- ۱۰۰ فعالیت ۵۳: حواست به من باشد!
- ۱۰۱ فعالیت ۵۴: فهرست آرامش‌بخش
- ۱۰۳ بخش ۹: آرام‌شدن
- ۱۰۵ فعالیت ۵۵: تنفس شکمی برای خواب
- ۱۰۶ فعالیت ۵۶: خورشید در حال غروب
- ۱۰۷ فعالیت ۵۷: حس خوب لباس راحتی
- ۱۰۸ فعالیت ۵۸: برای استراحت‌کردن آماده‌ام
- ۱۰۹ فعالیت ۵۹: از فرق سر تا کف پا
- ۱۱۱ فعالیت ۶۰: رؤیاهای شیرین
- ۱۱۲ فعالیت ۶۱: درازکشیدن
- ۱۱۵ سخن آخر: ببین به کجا رسیدی!
- ۱۱۶ برای یادگیری بیشتر