

สารบัญ

บทนำ	6
บทที่ 1 ทำไมชีวิตถึงเครียด ยิ่งโควิด-19 มายิ่งเครียด	10
บทที่ 2 เราจะจัดการกับความเครียด จากวิกฤตโควิด-19 ได้อย่างไร	22
บทที่ 3 ฝึกสมาธิสยบความว้าวุ่น และความเครียดจากโควิด-19	36
บทที่ 4 ในวิกฤตโควิด-19 ฝึกสติได้อย่างไร	62
บทที่ 5 ฝึกสติให้เป็นวิถีชีวิต ทั้งในระหว่างและหลังวิกฤตโควิด-19	78
บทที่ 6 สติตามการใช้งานช่วยให้ป้องกัน โควิด-19 ได้ดีขึ้น	84

บทที่ 7	สติในจิต (สติปล่อยวาง) ให้เราอยู่กับ โควิด-19 อย่างไม่เป็นทุกข์	94
บทที่ 8	สติสร้างความเข้มแข็งของเรา ที่ยั่งยืนพลังช่วยสังคม	102
บทที่ 9	สติช่วยไทยฝ่าวิกฤตโควิด-19 ได้อย่างไร	108
บทส่งท้าย		116

