

Wprowadzenie do innsæi.	11
---------------------------------	----

1. Czym jest innsæi?	23
2. Uzdrawiająca moc innsæi	73
3. Wewnętrzne morze	113
4. Zajrzyj w głąb siebie.	145
5. Z wnętrza na zewnątrz	185

Epilog	233
------------------	-----

Podziękowania	239
-------------------------	-----

Bibliografia	247
------------------------	-----