

Spis treści

Wprowadzenie	9
ROZDZIAŁ 1	
Życie na ostatnią chwilę	33
ROZDZIAŁ 2	
Każdy moment jest właściwy, czyli przygotowanie do podróży	50
ROZDZIAŁ 3	
Uważna – ruszamy w poszukiwaniu drogi do siebie	72
ROZDZIAŁ 4	
Czuła – na drodze do swoich emocji	127
ROZDZIAŁ 5	
Odważna – droga do samoświadomości	211
ROZDZIAŁ 6	
W poszukiwaniu dobra	270

ROZDZIAŁ 7

Bliżej siebie, czyli jak pielęgnować w sobie dobro . .	289
A na koniec...	319
Podziękowania	329
Bibliografia	331