

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	9
WSTĘP: WSTAJE NOWY DZIEŃ	11
Zapalenie lampy dla zdrowia psychicznego	21
Życie na krawędzi	32
CZĘŚĆ I: SAMOŚWIADOMOŚĆ	39
Od zamętu do jasności	41
W jakim miejscu jest twój umysł?	48
Przełamywanie błędnego koła	53
Odczuwanie swojej obecności	54
Spójrzmy szerzej	62
Wyjaśnienie nieznanego	67
Zmiana postawy	77
Wzorce lękowe	85
Co w umyśle, to w ciele	113
Przyjmowanie zewnętrznego i doświadczanie wewnętrznego	122
Jak tworzą się myśli	137

CZĘŚĆ II: SAMODZIELNE DZIAŁANIE

147

Zbieranie dowodów

148

Zdalne sterowanie

153

Mapowanie umysłu

159

Okiełznanie bestii

169

Zrozumienie swoich potrzeb i pragnień

175

lękowych

180

Dezaktywowanie swoich lęków

187

Sterownia umysłu

192

Wyzwalacze lęku

204

Podjęcie odpowiedzialności

211

CZĘŚĆ III: NOWE JA

213

Z myślą o przyszłości

214

Poprawa sposobu myślenia i tożsamości

221

Sam sobie trenerem

225

Zmiana postawy

231

Polecane metody

235

Podziękowania

237

O autorze

237