

SPIS TREŚCI

- Wstęp 9
1. Czym jest obecność? 21
 2. Wiara we własną historię 53
 3. Przestań wygłaszać kazania, zacznij słuchać.
Jak obecność rodzi obecność 77
 4. Nie zasługuję, żeby tu być 101
 5. O tym, jak bezsilność krępuje ja
(i jak moc je wyzwala) 125
 6. Garbienie się, piramidka z dłoni i język ciała 161
 7. Osiąganie szczęścia za pomocą surfowania,
uśmiechu i śpiewu 189
 8. Ciało wpływa na umysł
(a zatem zróbmy rozgwiezdę!) 213
 9. Jakie pozy sprzyjają obecności? 265

10. Poszturchiwanie samego siebie, czyli o tym,
jak małe kuksańce prowadzą do wielkich zmian 273

11. Udajemy, aż tacy się stajemy 297

Podziękowania 321

Przypisy 329