

SPIS TREŚCI

I. Rozważania wstępne	5
II. Aforyzmy, aforyzmy, aforyzmy	20
III. Modele i wzory	36
IV. A co znajdujemy w psychologii?	52
Praca nad sobą — działanie do wewnątrz	61
Praca nad sobą — działanie na zewnątrz, czyli modyfikacja własnego zachowania	88
V. Orientalne techniki pracy nad sobą	115
Techniki relaksacyjne	122
Techniki medytacyjne	133
Techniki wizualizacyjne	151
VI. Zmierzamy ku syntezie	175