

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne – dr med. Daniel G. Amen	13
Wprowadzenie. Największym nałogiem, z jakim możesz zerwać, jest nałóg bycia sobą	17
CZĘŚĆ PIERWSZA Nauka o tobie	
Rozdział pierwszy Kwantowe ty	35
Rozdział drugi Przekraczanie swego otoczenia	79
Rozdział trzeci Przekraczanie swego ciała	97
Rozdział czwarty Przekraczanie czasu	139
Rozdział piąty Przetrwanie a tworzenie	153
CZĘŚĆ DRUGA Mózg i medytacja	
Rozdział szósty Trzy mózgi: Od myślenia przez działanie do istnienia	185
Rozdział siódmy Luka	215
Rozdział ósmy Medytacja, odczarowanie mistyczności i fale przyszłości	251
CZĘŚĆ TRZECIA Krok ku nowemu przeznaczeniu	
Rozdział dziewiąty Proces medytacyjny: Wprowadzenie i przygotowanie	303
Rozdział dziesiąty Otwórz się na swój stan twórczy (Tydzień pierwszy)	315
Krok 1 Indukcja	316

Rozdział jedenasty	Zredukuj nałóg bycia sobą (Tydzień drugi)	323
Krok 2	Rozpoznanie	324
Krok 3	Przyznanie się i deklaracja	332
Krok 4	Powierzenie się	339
Rozdział dwunasty	Zdemontuj swe zapamiętane dawne Ja (Tydzień trzeci)	347
Krok 5	Obserwacja i przypominanie	347
Krok 6	Przekierowanie	354
Rozdział trzynasty	Stwórz nowy umysł na potrzeby nowej przyszłości (Tydzień czwarty)	361
Krok 7	Tworzenie i trening	361
Rozdział czternasty	Demonstracja i przejrzystość: Życie w nowej rzeczywistości	383
Postłowie. Wniknij we własne Ja		395
Aneks A. Indukcja „Części ciała” (Tydzień pierwszy)		401
Aneks B. Indukcja „Zalewająca woda” (Tydzień pierwszy)		405
Aneks C. Medytacja kierowana: Składanie wszystkiego w jedną całość (Tygodnie od drugiego do czwartego)		407
Podziękowania		415
O Autorze		419
Przypisy		423