

Wstęp

Kim jestem i dlaczego zajęłam się kwestią poczucia bezpieczeństwa	9
--	----------

Ekstremalne poczucie bezpieczeństwa

Wywiad z psycholożką dr Agnieszką Skorupą	15
--	-----------

Idea

Zmysłowe postrzeganie rzeczywistości w budowaniu poczucia bezpieczeństwa	25
---	-----------

Cel książki	29
--------------------------	-----------

Na styku nauki i duszy, czyli budowanie bezpieczeństwa za pomocą zmysłów	32
---	-----------

Od przytulania do kozetki, czyli poczucie bezpieczeństwa w medycynie konwencjonalnej	50
---	-----------

Holistyczna wizja świata, czyli jak naturalnie odzyskać równowagę w życiu codziennym	57
---	-----------

Poszukiwanie bezpieczeństwa w przestrzeni

Odwieczne dążenie do harmonii	67
--	-----------

Projektowanie synestetyczne – poczucie bezpieczeństwa a to, co nas otacza	69
--	-----------

Jak postrzegamy przestrzeń – natura kontra architektura	72
--	-----------

Relacja człowiek–obiekt, czyli o przedmiotach, które mają podnosić komfort naszego życia	85
---	-----------

Jak projektant może kształtować przestrzeń dającą poczucie bezpieczeństwa	96
--	-----------

Dobrostan w izolacji

O poczuciu bezpieczeństwa w sytuacjach ekstremalnych	103
---	------------

Poczucie bezpieczeństwa w domu, szpitalu i Kosmosie	105
---	-----

Elementy wpływające na jakość życia na co dzień i w izolacji	120
--	-----

Instrukcja obsługi

Proste wskazówki do urządzania bezpiecznych przestrzeni	137
--	------------

Jak zbudować szalas na hałas	139
------------------------------------	-----

Weryfikacja przyzwyczajień, czyli domowa krucjata	143
---	-----

Zmysły w domu	151
---------------------	-----

Dodatkowe dobre rady	157
----------------------------	-----

Podsumowanie

Holistyka w służbie przyszłości	161
--	------------

Świadomość ciała a świadomość przestrzeni	165
---	-----

Zmysły a projektowanie dla przyszłości	167
--	-----

Poczucie bezpieczeństwa w izolacji i życiu codziennym	170
---	-----