

SPIS TREŚCI

- 7** Wstęp do polskiego wydania
- 9** Od Wydawcy
- 10** Przedmowa
- 12** Zjawisko zagrożone wyginięciem?
- 13** Odkrywanie duchowości na nowo
- 14** Przepraszam, a co z wiarą?
- 16** Duchowość zmienną jest
- 18** Jak pracować z tą książką?
- 19** A co z boskością?
- 22** Czym jest duchowość?
- 25** Co to jest rytuał?

27 **Rytuał 1:** Skrzynia skarbów
(odkrywanie swojego potencjału)

30 **Rytuał 2:** Wewnętrzny kompas
(rozpoznawanie i rozumienie emocji)

- 34 Rytuał 3:** Modlitwa
(proszenie, dziękowanie, znajdowanie ulgi i pocieszenia)
- 40 Rytuał 4:** Czuwanie
(uczestniczenie myślami w wydarzeniu albo wspieranie potrzebującej osoby)
- 43 Rytuał 5:** Uważność
(zanurzenie się w tu i teraz)
- 47 Rytuał 6:** Dziennik marzeń
(utrwalenie swoich życzeń i planów)
- 50 Rytuał 7:** Mantra
(powtarzanie słowa lub krótkiej frazy, by wzmocnić ducha)
- 55 Rytuał 8:** Cisza
(zaprzyjaźnienie się z medytacyjną ciszą)
- 60 Rytuał 9:** Kino w twojej wyobraźni
(wyobrażanie sobie siebie w pozytywnej sytuacji)
- 67 Rytuał 10:** Minipielgrzymka
(wędrowanie z intencją wsparcia jakiegoś celu lub odwiedzenia znaczącego miejsca)

72 Ani początek, ani koniec

75 Dziękuję!

79 Materiały dodatkowe

