

Spis treści:

Wprowadzenie

Rozdział 1. Kilka zdań o historii sposobów leczenia

Rozdział 2. Autoarteterapie

Rozdział 3. Nic-nie-robienie

- 3.1. Poranek
- 3.2. Mgła
- 3.3. Chmury
- 3.4. Deszcz pada i pada...
- 3.5. Kałuże
- 3.6. Ziemia
- 3.7. Droga
- 3.8. Z cieniem
- 3.9. Bezchmurne niebo
- 3.10. Sacrum w domu
- 3.11. Sacrum w naturze
- 3.12. Zachód słońca
- 3.13. Gwieździste niebo

Rozdział 4. Osiem pór roku

- 4.1. Wczesna wiosna (Przedwiośnie)
- 4.2. Wiosna
- 4.3. Wczesne lato
- 4.4. Lato
- 4.5. Wczesna jesień
- 4.6. Jesień
- 4.7. Przedzimy
- 4.8. Zima

Rozdział 5. Woda

- 5.1. Japońskie kąpiele
- 5.2. Sauna
- 5.3. Kąpiel siarczkowa
- 5.4. Czekoladowa kąpiel
- 5.5. Kąpiele Kneippa

Rozdział 6. Lustro

- 6.1. Śmiechoterapia
- 6.2. Śmiechu wartość
- 6.3. Lustracja
- 6.4. Kameleon
- 6.5. Sobowtór
- 6.6. Dlaczego nie...?
- 6.7. Joga śmiechu
- 6.8. Flirt
- 6.9. Zmiana przedmiotu skupienia uwagi
- 6.10. W krzywym zwierciadle
- 6.11. Pogrubiony, wychudzony, wydłużony... Zwielokrotniony
- 6.12. Mój portret. Mój portret psychologiczny

Rozdział 7. Mandala

- 7.1. Jesienne liście
- 7.2. Pachnąca mandala
- 7.3. Owocowa mandala
- 7.4. Kropka w kropkę
- 7.5. Liczby, numery
- 7.6. Nitki, niteczki. Sznury, sznureczki
- 7.7. Słowa
- 7.8. Obrazy, obrazki, zdjęcia...
- 7.9. Kamienie na talerzu

Rozdział 8. Zabawa

- 8.1. Coffee painting
- 8.2. Papierowa wycinanka
- 8.3. Zniszcz gazetę
- 8.4. Kolorowe kamienie
- 8.5. Zapałki
- 8.6. Pozytywne myśli
- 8.7. Nowe życie korków
- 8.8. Plastikowe nakrętki do butelek

Bibliografia