

Spis treści

Chcieć więcej	7
---------------	---

Część I. Tworzenie prawdziwej siebie: musiałam zacząć od wnętrza

Rozdział 1. Ironiczna diagnoza	24
Rozdział 2. Chodźmy na lody	30
Rozdział 3. Miłość i inne lekarstwa	34
Rozdział 4. Tworzenie siebie	43
Rozdział 5. Lekcje z maty	48
Rozdział 6. Rób to, na co nie masz ochoty	53
Rozdział 7. Mniej końców	60
Rozdział 8. Połóż dłonie na sercu	63
Proponowane pytania dotyczące stwarzania siebie	66
Tworzenie siebie: działania	68

301

Część II. Tworzenie przestrzeni: oddłużanie i odgracanie

Rozdział 9. Mit własności	79
Rozdział 10. Zagłuszanie bólu zakupami	87
Rozdział 11. Czy to miłość	94
Rozdział 12. Magia uwalniania się od przedmiotów	102
Rozdział 13. Pieniądze albo życie	110
Rozdział 14. Proste zaproszenie	120
Rozdział 15. Prostota to nowa czerń	128
Rozdział 16. Zalety mniejszego metrażu	144
Rozdział 17. Dźwięk uwalniania się od ciężaru rzeczy	150
Rozdział 18. Połóż dłonie na sercu	153
Proponowane pytania dotyczące tworzenia przestrzeni	155
Tworzenie przestrzeni: działania	156

Część III. Tworzenie czasu: bojkot zajętości

Rozdział 19. Mądry poranny rytuał	166
Rozdział 20. 1:11	177
Rozdział 21. Bojkot zajętości	180
Rozdział 22. Tworzenie pracy z duszą	187
Rozdział 23. Koniec z zajętością — manifest łagodnej wojowniczkii	194
Rozdział 24. Szabas	202
Rozdział 25. Gram na gitarze z <i>amigos</i>	207
Rozdział 26. Sztuka mówienia „nie”	212
Rozdział 27. Odzyskaj zapomnianą sztukę nieśpieszności	223
Rozdział 28. W rytmie natury	231
Rozdział 29. Połóż dłonie na sercu	235
Proponowane pytania dotyczące tworzenia czasu	238
Tworzenie czasu: działania	239

302

Część IV. Tworzenie miłości: co naprawdę się liczy

Rozdział 30. Pudełka z pamiętkami	247
Rozdział 31. Przecież nie macie gramofonu	255
Rozdział 32. Misja twojego serca	258
Rozdział 33. Runda honorowa	264
Rozdział 34. Jesteś zapisany w moim sercu	268
Rozdział 35. Jak zostać świętym	272
Rozdział 36. Proste życie nie jest ostatecznym celem	279
Rozdział 37. Prostota to droga prowadząca z powrotem do miłości	282
Rozdział 38. Inny rodzaj „więcej”	285
Rozdział 39. Do wszystkich, którzy potykają się z wdziękiem	289
Rozdział 40. Połóż dłonie na sercu	293
Proponowane pytania dotyczące tworzenia miłości	294
Tworzenie miłości: działania	296
Podziękowania	299