

Spis treści

Wstęp		9
1. Świat zastany		21
2. Panowanie nad wewnętrzną mową		59
3. Świadomość wewnętrznych opowieści		97
4. Odkodowanie percepcji		143
5. Architektura emocji		179
6. Detoksykacja z nieśmiertelności		199
7. Dostrojenie do procesu życia		235
Zaproszenie: projekt Selfoff		247
Przypisy		249