

Spis treści

Przedmowa	5
I. Być samemu nie znaczy być samotnym	9
Pozytywne i negatywne doświadczenie samotności i bycia samemu	9
Egzystencjalne doświadczenie bycia samemu	10
Samotność jako doświadczenie izolacji i wyobcowania	11
Samotność jako doświadczenie znudzenia i bezsensu	15
Samotność jako doświadczenie smutku i depresji	18
Samotność i życie we dwoje	20
Doświadczenie samotności jako przywileju i źródła uzdrowienia	22

Duchowy wymiar samotności i bycia samemu	24
--	----

II. Konfrontacja z samym sobą i z własnym wnętrzem	27
---	-----------

Znaczenie poznania własnego wnętrza	27
---	----

Znaczenie znalezienia własnego wnętrza	33
--	----

Umiejętność nawiązania bliskiej więzi z własnym wnętrzem	38
--	----

Ćwiczenie na świadome postrzeganie i pogłębienie własnego wnętrza	45
---	----

III. Bycie samemu i poczucie własnej wartości	49
--	-----------

Pozytywne i negatywne poczucie własnej wartości	49
---	----

Skarb w moim wnętrzu	52
----------------------------	----

Serdeczny stosunek do samego siebie	54
---	----

Zakochać się, aby przezwyciężyć samotność ..	57
--	----

Zakochanie – godzina próby dla poczucia własnej wartości	60
--	----

Test: Indeks poczucia własnej wartości	64
Sposób obliczania wyniku oceny poczucia własnej wartości	65
Ogólne pytania dotyczące poczucia własnej wartości	70

IV. Konfrontacja z otaczającym nas światem i zdolność przeżywania intymności

Wpływ rodzinnej atmosfery i sytuacji, w jakiej wzrastaliśmy	72
Samotność i niezdolność do budowania związków	77
Zdolność przeżywania intymności i budowania związków	81
Rozwój zdolności przeżywania intymności i empatii	83
Różnorodna intensywność i formy intymności	88
Zdolność dopuszczenia bliskości i zachowania dystansu	91
Jak przedstawia się moja hierarchia relacji?	95

Kilka pytań w kwestii zdolności budowania związków	96
---	----

V. Już teraz być częścią tego, co bezgraniczne	97
---	-----------

Pomoc za pośrednictwem duszy – Doświadczenie łączności z duszą świata	97
--	----

Trwać w kontakcie z ludzkością za pośrednictwem snów	101
---	-----

Kilka wskazówek, jak analizować sny	104
---	-----

Pielęgnowanie rytuałów	106
------------------------------	-----

Wzmocnienie poczucia własnej wartości poprzez bezwarunkową akceptację Boga	109
---	-----

Pomoc i wsparcie poprzez modlitwę, medytację oraz doświadczenie przynależności	111
--	-----

Spotkanie Boga w samotności	115
-----------------------------------	-----

VI. Bycie samemu jako szansa – kreatywne podejście do samotności i bycia samemu	119
--	------------

Zaakceptować samotność	119
------------------------------	-----

Wytrzymać samotność	123
Dobrodziejstwo samotności	128
Proces trwający całe życie	133
 Epilog	 137
Własne doświadczenia	137
 Literatura	 147