

Spis treści

Koniec	9
Wstęp	13
1. Zaufaj	17
2. Stan błogości, szczęścia, rozkwitu	33
3. Eksplozja świadomości. Troska o siebie	45
4. Zachowanie harmonii. O krótkości życia i umiarkowaniu	67
5. Nieskończona wielość Ja. Poznaj siebie	87
6. Droga, która prowadzi donikąd. Talent a powołanie	111
7. Usunąć etykiety, czyli jak tworzyć wartości	129
8. Ring na środku wysypiska. Transformacja uczuć lęku i dyskomfortu w wirtualnym świecie	139
9. Kwestia odpowiedniego ustawienia ostrości. Siła autoopowieści	151
10. Wyzwanie dla wyobraźni. Siła i wrażliwość	165
11. O przeszkodach i trampolinach. Jak spełniać marzenia	179
12. Podsumowanie. Pielęgnowanie zachwyty	205
Jak poruszać się w labiryncie	211
Źródła	213
Bibliografia rozszerzona	217