

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I

Zrozumienie natury emocji	7
Najpierw rzeczy najważniejsze: Zasady działania umysłu	8
Represja i kontrola: Źródła uwarunkowań emocjonalnych	17
Dużi chłopcy nie płaczą, duże dziewczynki nie krzyczą: Bogactwo ekspresji emocjonalnej	43
Emocje i ciało	60
Z umysłu i serca do istoty: Powrót do centrum	71

CZĘŚĆ II

Emocjonalny dobrostan: odzyskiwanie wewnętrznej harmonii	85
Zacznij od akceptacji	86
Gniew, smutek i depresja: gałęzie tego samego drzewa	105
Zrozumieć korzenie zazdrości	127
Od strachu do miłości	147

CZĘŚĆ III

Uważność – klucz do transformacji	163
Tworzenie małego dystansu	164
Tłumienie czy transformacja: wolność bycia człowiekiem	175
Myśl, uczucie, działanie: rozumienie swojego typu	190
Przyglądanie się obłokom: obserwator i obserwowane	209
 Medytacje oraz ćwiczenia transformujące	225
Od wydawcy	225
Abc obserwacji	227
Transformacja lęku	230
Transformacja złości	234
Transformacja smutku i depresji	240
Transformacja zazdrości	244
Aktywne medytacje OSHO	249
 O autorze	251
Międzynarodowy Ośrodek Medytacji OSHO	253