

Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa <i>Ewy Foley</i>	9
Od autorki	17

ROZDZIAŁ I

Czym jest przebudzenie	27
Przebudzenie kobiet	31
Wspólnota kobiet, czyli Kafka'15	34
Czy żyjemy w mieście lunatyków?.....	37

ROZDZIAŁ II

Proces przebudzenia	45
Drogi do przebudzenia	46
Pięć zasad przebudzenia	48
Moment przebudzenia	50

ROZDZIAŁ III

Skąd startujemy?	67
Wszystko ma swój początek	71
Być ze sobą, być z innymi	78
Taniec zadowalania innych	79
Cena bycia fajną	82
Być mamą swojej mamy	85
Dary nieautentyczności	90
O co chodzi z ego?	94
Miłość jako źródło wszystkiego	95
Wzorce więzi	98
Rana odrzucenia	100
Właściwie kim jestem?	102
Jak kształtuje się nasza tożsamość?	106
Piękno wrytych blizn	112
Co chowamy pod maskami?	114
Ukryte rany	116
Persona i cień	124

ROZDZIAŁ IV

Rodzaje przebudzeń	135
Przebudzenie na drodze duchowej	139
Przebudzenie w sojuszu duchowości i psychologii	142
Strategiczna pauza	148
Cztery prawdy przebudzonego umysłu	148
Budzisz się i co dalej?	152
Co, gdy ty się budzisz, a inni śpią?	154
Do czego się przebudzamy?	156
Do zobaczenia	172

SPIS TREŚCI

ŚWIADECTWA PRZEBUDZONYCH	177
Pod rynną	177
Ząbek czosnku w mandarynce	180
Kamienie	182
Bezpestkowa	184
Lustro umysłu	188
Pancerz	192
Gniazdo	193
Milion kawałków	195
Pancerz	198
Powrót do siebie	201
Kamyczek	204

ROZDZIAŁ V

Wychodzimy z mgły	209
Wolę żyć, niż śnić	210
A jaka jest twoja historia przebudzenia?	212
Medytacja przebudzonej	215
Moje inspiracje	219