

Spis treści

Wstęp	7
1. Brama do jestestwa	
– w jaki sposób zmysły łączą nas ze światem	21
Niezwykłe osiągnięcia percepcji • Jak odbieramy rzeczywistość • Świat rodzi się w głowie • Czuję, więc jestem • Czy mamy wolną wolę? • Ćwiczenie wolności	
2. Słuch	
Siła dźwięku – dlaczego muzyka i brzmienia tak głęboko nas poruszają	55
Dźwięki a uczucia • Efekt gęskiej skórki • Muzyka jak narkotyk • Rytm, który porwie każdego • Projekt groove • Rytm jako źródło siły • Zanurzenie w innej rzeczywistości • TaKeTiNa • Olbrzymi potencjał muzykoterapii	
3. Wzrok	
Zmysł prawdy i piękna – jak poprawić jakość życia dzięki wrażeniom optycznym	102
Oczy nie kłamią • Światło w walce z depresją • Oddziaływanie barw na psychikę • Czym jest piękno? • Piękno a seks • Potęga symetrii • Sztuka i miłość do przyrody • O zmyśle estetyki • Dlaczego piękno wzmacnia i leczy	

4. Węch i smak

**Zdrowie dzięki przyjemnościom – jak usta
i nos pomagają uzyskać dobre samopoczucie 151**

Zapachy jako klucz do wspomnień • Zmysł seksu? •
Aromaty – źródło pożądania • Gdy zabraknie węchu
• Kto nie odczuwa przyjemności, staje się nieprzy-
jemny

5. Dotyk i czucie

**Czuję, więc jestem – w jaki sposób
postawa i dotyk kształtują duszę. 175**

Badania nad dotykiem • Doznania zmysłowe poprzez
skórę • Spontaniczne dotykanie własnego ciała • Dla-
czego pianka neoprenowa pomaga przy anoreksji •
Hormon przytulania jako społeczne spoiwo? • Sztuka
dotyku • Emocjonalna pamięć doświadczeń • Nie je-
steśmy bezwolni wobec emocji • Jak wykorzystać cia-
ło do pokrzepienia duszy

6. Równowaga

**W tańcu ze światem – sztuka dynamicznego
utrzymywania równowagi 212**

Skłócone zmysły • Sprzymierzeńcy wśród zmysłów
• W stanie nieważkości... • Siła dzięki równowa-
dze • Jak odnaleźć i utrzymać równowagę • Prze-
miana poprzez taniec • Sprawniejszy umysł i lepsza
postawa

7. Intuicja

Tak zwany siódmy zmysł – o niezwykłej sile ukrytej percepcji oraz potędze przeczuć 242

Nadprzyrodzona percepcja czy nieświadomiona wiedza? • Tylko bez paniki! • Więcej niż czubek góry lodowej • Szybka intuicja, powolny rozum • Zaburzone widzenie świata • Mit o prawym i lewym typie mózgu • Sprytnie strategie • Trening intuicji

8. Dbanie o zmysły

Kultywowanie uważności – jak pomagać zmysłom i co można dla nich zrobić 273

Ćwiczenia, testy i eksperymenty 274

Podziękowania 279

Przypisy 281