

Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	13
Motywacja	19
Wprowadzenie do metody bezpiecznego ucieleśniania	21
CZĘŚĆ I. FUNDAMENTY	31
Zasady bezpiecznego ucieleśniania	33
Proste, pomocne techniki oddechowe	37
Rozpoznawanie wewnętrznego doświadczenia	41
Okiełznywanie i kierowanie energii	45
Protest jako twój sekretny przewodnik	49
Bycie tu i teraz	57
CZĘŚĆ II. UMIEJĘTNOŚCI W DZIAŁANIU	61
Krótki przegląd umiejętności i celów	63
Umiejętność 1. Przynależność	67
Umiejętność 2. Medytacja	77
Mindfulness	77
Koncentracja	92
Samowspótcucie i przywiązanie w pokonywaniu wstydu	104

Umiejętność 3. Wewnętrzny przepływ informacji: myśli/uczucia/wrażenia	135
Umiejętność 4. Oddzielanie faktów od uczuć	169
Umiejętność 5. Zwrot do żywotów równoległych	187
Umiejętność 6. Praca z częściami	209
Umiejętność 7. Tworzenie nowej drogi	241
Umiejętność 8. Opowiadanie raz i wtóry	265
Umiejętność 9. Weź za przewodnika starszą, mądrzejszą wersję siebie	277
CZĘŚĆ III. ZAKOŃCZENIE	283
Praktyka, praktyka, praktyka	285
Chwile wdzięczności	291
Indeks refleksji, notatek i ćwiczeń	295
Dodatkowe źródła	297
O autorce	303