

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE 11

BIBLIOTEKA WIZUALNA 22

KOŁO EMOCJI 24

1. NARYSUJ NADZIEJĘ 27

Narysuj poczucie niepokoju • Rysuj z nadzieją

2. NARYSUJ WIARĘ 42

Rysuj pomimo trudności • Rysuj możliwości

3. NARYSUJ MIŁOŚĆ 56

Rysuj z poczuciem samoakceptacji • Narysuj ufność

4. NARYSUJ CISZĘ 71

Rysuj mimo zgiełku • Rysuj głosem

5. NARYSUJ ODDECH 87

Rysuj, choć odczuwasz napięcie • Narysuj spokój

6. NARYSUJ PRAWDĘ 103

Rysuj zaznaczając pęknięcia • Narysuj poczucie bezpieczeństwa

7. NARYSUJ WIARĘ W SIEBIE 118

Rysuj, choć odczuwasz skrępowanie • Narysuj wolność

8. NARYSUJ ZAUFANIE 131

Rysuj, choć odczuwasz niepewność • Narysuj pewność siebie

9. NARYSUJ ODWAGĘ 145

Rysuj, choć odczuwasz strach • Narysuj, że się nie krępujesz

10. NARYSUJ POSTRZEGANIE 158

Rysuj zniekształcając rzeczywistość • Narysuj perspektywę

11. NARYSUJ PRZENIKLIWOŚĆ 172

Rysuj bez patrzenia • Narysuj jasność widzenia

12. NARYSUJ REFLEKSJĘ 187

Rysuj w niewygodnej pozycji • Narysuj komfort

13. NARYSUJ EKSPRESJĘ 201

Rysuj kontrasty • Narysuj harmonię

14. NARYSUJ PODDANIE SIĘ 215

Rysuj, choć odczuwasz napięcie • Narysuj ulgę

15. NARYSUJ MĄDROŚĆ 229

Rysuj nawet z poczuciem konfliktu • Narysuj akceptację

16. NARYSUJ INSPIRACJĘ 244

Rysuj odczuwając niedosyt • Narysuj obfitość

17. NARYSUJ POSTĘP 259

Rysuj poza strefą komfortu • Narysuj rozwój

18. NARYSUJ ZABAWĘ 273

Rysuj dokumentując własne doświadczenia • Narysuj wyzwolenie

19. NARYSUJ CEL 289

Rysuj poszukiwania • Narysuj ewolucję

20. NARYSUJ PROJEKT 305

Rysuj nawet w poczuciu zamętu • Narysuj wizję

21. RYSUJ... 317

PYTANIA I ODPOWIEDZI 323

LISTA LEKTUR 342

PODZIĘKOWANIA 347