

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Świadectwa	15
Dzięki morsowaniu czuję, że chcę i mogę uzyskać więcej od życia – Barbara Gigoń	15
Podczas obcowania z zimnem kluczowa jest uważność – Krzysztof Drozd	28
Gdy myślę o zimnej wodzie, w głowie pojawia się spokój i cisza – Malina Różańska	40
Zimna woda nauczyła mnie, jak ważny jest spokój, koncentracja i pokora – Irena Senator	43
Wchodziłem do wody jako nieudacznik, a wyszedłem z poczuciem ogromnej siły – Kenny Neilson	59
Morsowanie stosuję do przekraczania kolejnych granic – Michał Jurkowski	77
Kilka lat świadomego morsowania wpłynęło na mój porządek wartości – Piotr Mencina	91
Morsowanie było dla mnie swego rodzaju terapią – Ewelina Bednarska	104
Będąc w wodzie, jesteś w niej tu i teraz, nie myślisz o niczym innym – Kinga Wijas	111

Chciałbym, żeby to zimno było drogą do zdrowia i trzeźwości – Bartosz Otto	125
Zimno uodporniło mnie na stres – Ewelina Poniewierka	148
Po wejściu do lodowatej wody problemy osobiste przystają mieć znaczenie – Mirosław Merta	160
Morsowanie to dla mnie sposób na oswajanie lęków i wychodzenie ze strefy komfortu – Tomasz Cezary Ditkowski	168
W kwestii morsowania nadal czuję niedosyt – Daniel Mikołajczyk	183
Zimna woda dała mi wolność – Agnieszka Szura	195

Odnaleźć w zimnej wodzie spokój – psycholog Monika Fogt

Stres	205
W pogoni za przyjemnością	210
Czy to już jest uzależnienie?	213
Destrukcyjne moce przymusu	217
Dzieci i uprzedzenia	222
Autorytet	225
Depresja	231
Zaburzenia lękowe	243
Wciąż się boję – i co z tym zrobić	252
Oddech – przepona – nerw błędny	255

