

SPIS TREŚCI

Podziękowania	7
Wprowadzenie:	
Zanim zaczniesz czytać tę książkę	13
1. Istota sprawy	19
TY I JA	19
TWOJE ŻYCIE	21
TWÓJ GREMLIN	21
NATURALNE TY (OBSERWATOR)	23
PO PROSTU ZAUWAŻAĆ	25
WYSILEK A WYSILANIE SIĘ	26
TEORIA ZMIANY W UJĘCIU ZEN	28
PRÓBOWANIE I KOMBINOWANIE	28
2. Więcej o gremlinach	29
GREMLINY, KTÓRE SPOTKAŁEM	29
General	31
Artysta	32
Kolos	33
Gruba Ryba	34
Trener Niepękaj	35
Wielebny	37
Guru	38
Ponury Kosiarz	38
Panna A-co-tam	40

GREMLINOWE MITY	41
KILKA SŁÓW O METODZIE	
POSKRAMIANIA GREMLINA	43
3. Więcej na temat po prostu zauważania	44
DZIEDZINY ŚWIADOMOŚCI.....	45
PAMIĘTAJ, GDZIE KOŃCZYSZ SIĘ TY,	
A ZACZYNA WSZYSTKO INNE	49
ODDYCHAJ, PSIAKREW, ODDYCHAJ	50
SESJA ĆWICZENIOWA	53
BYCIE SKUPIONYM	56
ZAJĘCIA Z WŁASNYM WNĘTRZEM.....	58
TERAZ JESTEM ŚWIADOMY	59
PO PROSTU ZAUWAŻAĆ	
SWOJEGO GREMLINA	61
4. Po prostu zauważaj swoje nawyki	64
TWOJE NAWYKI REAGOWANIA	
NA EMOCJE	64
Gniew	65
Radość	68
Smutek	69
Odczucia seksualne	72
Strach	72
EKSPERYMENT, KTÓRY NIE KAŻDEMU	
ODPOWIADA	74
PO PROSTUJ ZAUWAŻAJ	81
Twoje nawyki reagowania na ludzi	
i okoliczności	81
Strach jako narzędzie gremlina.....	84
5. Po prostu zauważaj własne wizje	88
TWOJA WIZJA SIEBIE SAMEGO	88
Role	89
Nie jesteś swoją rolą	91
Role i związki	94

ROLA MIŁEJ OSOBY	100
WIZJE TEGO, JAK JEST NAPRAWDĘ	103
6. Uważaj na zapasy ze swoim gremlinem	106
7. Powitanie własnych nawyków i wizji w świetle dziennym	111
TWOJE PIERWSZE OSZOŁOMIENIE	111
CO MYŚLISZ O SOBIE	117
RZECZYWISTOŚĆ A ROZDWOJENIE	120
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PO PROSTU ZAUWAŻANIA SWOJEGO GREMLINA	122
8. Wybieranie i bawienie się możliwościami	126
MIEĆ WYBÓR	127
ODDYCHAJ I DOŚWIADCZAJ W PEŁNI	129
ZMIENIĆ SIĘ TAK DLA ODMIANY	130
Granice zachowań	133
EKSPONOWANIE OCZYWISTOŚCI	134
WYOBRAŹ TO SOBIE	137
Pisanie własnego programu	139
WRÓĆ I PONOWNIE ZDECYDUJ	141
Odsuwanie przesłony wizji	142
Twoje życie jest <i>twoim</i> życiem	147
9. Powszechne gremlinowe strategie	151
STRATEGIA „NIE MOŻESZ”	151
STRATEGIA „POWINIENIEŚ”, „WYPADA” I „MUSISZ”	154
STRATEGIA „POTRZEBUJESZ”	158
STRATEGIA „NIE ZASŁUGUJESZ”	160
STRATEGIA „FANTAZJA TO RZECZYWISTOŚĆ”	161
STRATEGIA „W OCZEKIWANIU NA BÓL POMAGA SPINANIE SIĘ”	165

STRATEGIA „OWIJANIA W BAWELNĘ”	166
STRATEGIA „MÓJ STRACH ŚMIERTELNIE MNIE PRZERAŻA”	171
STRATEGIA „ONI MUSZĄ SIĘ ZMIENIĆ, ŻEBYM JA SIĘ POCZUŁ LEPIEJ”	176
Podstawy Przyjemności	179
10. Krótki przegląd	180
11. Bycie w procesie	182
12. Tak dla frajdy	184
13. Istota tego wszystkiego: prawdziwa miłość	187
14. Ode mnie dla ciebie: Tu i teraz	189