

Przedmowa	6
MAPPING w twórczym samorozwoju i arteterapii	9
MAPPING	26
Ćwiczenia	37
Chmury	38
Mój kubek	42
Spacer	46
Environment - MAPPING okolicy I	50
Environment – MAPPING okolicy II	54
Dłoń, dłonie...	58
Daktylogram	62
Linie papilarne i nie tylko	66
Równowaga	70
MAPPING głowy	74
Przebieranki	78
Groteska	82
Cytryna	86
Jabłko	90
Cebula	94
Jajko	98
Ananas	102
Dom	106
Smaki I	110
Smaki II	114

Drzewo	118
Planeta Ziemia	122
JA – mój portret. Jak siebie widzisz?	126
TY – twój portret. „Jak cię widzą, tak cię piszą”	130
Uwikłani w historię	134
Skąd przychodzę, kim jestem, dokąd idę	138
Błędy	142
Moje atuty	146
Zmiana, odmiana, przemiana	150
Moje wartości	154
Mniej pustki we mnie	158
„Ja” i „nie-Ja”	162
„Stoliczku nakryj się”	168
UCZTA z głową	172
Moje, twoje, nasze samopoczucie	176
Mój świat, twój świat, nasz świat...	180
Cztery pory roku – interaktywny mapping	184
Noc i dzień	190
Jeden dzień w prasie – mapping komentarzy	194
Załączniki	199