

WSTĘP	9
------------------------	---

1. ŻYCZLIWA UWAGA –

SPÓJRZ NA ŚWIAT TAK, JAK PATRZY BÓG	29
--	----

Medytacja 1: Najlepszy czas na medytację	39
--	----

Medytacja 2: Po intensywnym dniu	43
--	----

Medytacja 3: Wyjście na spacer	48
--	----

Medytacja 4: Na łonie natury	52
--	----

Medytacja 5: Wędrowanie w niepogodę	57
---	----

Medytacja 6: Spotkanie z mrówką	61
---	----

Medytacja 7: Stabilność drzewa	66
--	----

Medytacja 8: Solidne oparcie w Bogu	71
---	----

2. POWRÓT DO DOMU –

ZAUFAM SWOJEMU CIAŁU	77
---------------------------------------	----

Medytacja 1: Bezpieczna przestrzeń	88
--	----

Medytacja 2: Pojednanie z ciałem	92
--	----

Medytacja 3: Tchnienie życia	98
--	----

Medytacja 4: Swobodny przepływ	103
--	-----

Medytacja 5: Kolacja bez presji	108
Medytacja 6: Boże schronienie	113
Medytacja 7: Modlitwa pustych dłoni	118
Medytacja 8: Boso na świętej ziemi	124
Medytacja 9: Deszcz łaski	130
Medytacja 10: Naturalny rytm	134
Medytacja 11: Odpuszczanie kontroli.	138

3. PODRÓŻ W GŁĘB –

POZNAJ SWOJĄ DUSZĘ	145
-------------------------------------	------------

Medytacja 1: Ukryty skarb	155
Medytacja 2: Niegasnący płomień świecy	160
Medytacja 3: Świetlisty punkt	165
Medytacja 4: Doskonałość wolna od perfekcjonizmu.	170
Medytacja 5: Zwierciadło Boskich cech	176
Medytacja 6: Życzliwość wobec samego siebie	182
Medytacja 7: Dom Mądrości	188

4. BEZKRES RELACJI – POCZUJ,

ŻE JESTEŚ DZIECKIEM BOGA	195
---	------------

Medytacja 1: Ponowne narodziny.	205
Medytacja 2: W ramionach Matki.	211
Medytacja 3: Poznanie wewnętrzne dziecka	217
Medytacja 4: Zdrowa troska o siebie	225
Medytacja 5: Otwieranie przestrzeni kreatywności	230

Medytacja 6: Kontakt ze światem duchowym	236
Medytacja 7: Droga do kościoła	243
Medytacja 8: Celebrowanie Komunii	248
Medytacja 9: Dbanie o więzi	254

ZAKOŃCZENIE	261
------------------------------	-----

PODZIĘKOWANIA	267
--------------------------------	-----