



Spis treści

Podziękowania	9
Przedmowa	10
Wprowadzenie	11
 CZEŚĆ PIERWSZA: PRZYGOTOWANIE TRENINGU . .	17
Podstawowe zasady treningu	18
Schemat treningu.	21
 CZEŚĆ DRUGA: PRZYGOTOWANIA	29
Pora relaksu: korzystamy z książki	30
Ogólne odprężenie	32
Twórczy ruch	37
Joga 37 • Wyciąganie się 41 • Izometria 42 • Taniec 45	
Wizualizacja kinetyczna	46
Oddech	53
Koncentracja i medytacja	57
 CZEŚĆ TRZECIA: TWÓRCZA WIZUALIZACJA	65
W czarownym ogrodzie	66
Ścieżka 66 • Profesor Jesion 67 • Chmurki 68 • Migotliwe jezioro 69 • Kryształowa góra 70 • Magiczny dywan 71 • Tęczowy most 72 • Mali uzdrowiciele 73	
Zapanuj nad sobą	76
Nocne zmyły 76 • Bóle nerwcowe 77 • Złość 77 • Irracjonalne lęki 78 • Troski i zmartwienia 79	
Rozwiązywanie problemów	80
Profesor Jesion 80 • Pałac 82 • Serce 84	
Wyznaczanie celów	86
Gabinet 87 • Teatr 88	
Koledzy i rodzina	89
Spostrzeganie 89 • Serce 91 • Bądź tym drugim 92	
Świadomość globalna	94
Nasienie 94 • Drzewo 95 • Glob 96 • Gwiazdy 96	

Wizualizacje twórczych działań	98
--	----

Ziemia 99 • Powietrze 100 • Woda 101 • Obraz 102

CZĘŚĆ CZWARTA: DZIAŁANIA	103
---	------------

Twórcze działania	104
-----------------------------	-----

Dzielenie się przeżyciami	108
-------------------------------------	-----

Wykraczanie	110
-----------------------	-----

Miłosna sieć 110 • Uniwersalna miłość 111

Co dalej?	112
---------------------	-----