

Spis Treści	Przedmowa	6
	MAPPING w twórczym samorozwoju i arteterapii	8
	MAPPING.....	26
	Ćwiczenia	37
	Chmury	38
	Mój kubek	42
	Spacery	46
	Erwironment- MAPPING okolicy I	50
	Erwironment - 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 pochodzę, 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
Załączniki	185