

Spis treści

WSTĘP	9
PRZEDMOWA	13
OD ŻYCIA W PĘDZIE POPRZECZ SLOW LIFE, ESENCJALIZM I UWAŻNOŚĆ DO PEŁNEJ ŚWIADOMOŚCI I ŻYCIA W ZGODZIE ZE SOBĄ.	19
PRZEBUDZENIE DO ŚWIADOMOŚCI:	
KOBIECOŚĆ. Czym jest i co ma na nią największy wpływ? O demonach przeszłości i współczesnej wizji kobiecości	33
ŚWIADOMOŚĆ I POCHWAŁA CIAŁA. Powrót do esencji kobiecości. Rzecz o akceptacji własnego ciała i naszej sensualności. Emocje a świadoma praca z ciałem	53
UWAŻNOŚĆ NA SVOJE POTRZEBY, A UWAŻNOŚĆ NA POTRZEBY NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA. Kim jestem i dokąd zmierzam? O budowaniu siebie, swojej tożsamości, rozwoju osobistym i swoich pasjach	83
SELF LOVE I SELF CARE. O najtrudniejszej miłości, ale koniecznej, bo tej do siebie. Kiedy miłość do siebie przestaje być łączona z egoizmem, narcyzmem i manią, a staje się wyrazem szacunku do siebie	101

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 304/2022/2N

KIEDY NASTĘPUJE PRZEBUDZENIE DO ŚWIADOMOŚCI?

O zmianach w życiu, wysokiej wrażliwości, inteligencji
emocjonalnej, odkrywaniu siebie i poczuciu sensu 125

ŻYCIE W ZACHWYCIE, CZYLI W ZGODZIE ZE SOBĄ.

Jak żyć we własnym rytmie? O dochowaniu wierności
własnym zasadom i swojej wizji życia jako procesu 155

ŚWIADOMA DROGA:

DEKALOG ŚWIADOMEJ KOBIETY 189

ZARZĄDZANIE ENERGIĄ OSOBISTĄ. O wampirach

energetycznych i tym, co nas niesie. Skąd czerpiemy
pozytywną energię i motywację do życia? 205

ŚWIADOME BUDOWANIE RELACJI ZE SOBĄ I Z OTOCZENIEM.

Trwałe związki, przelotne znajomości przyjaźnie z osobami,
w których obecności bez skrępowania możemy
zachowywać się dziwnie i być w pełni sobą 227

DOBROSTAN PSYCHOFIZYCZNY. Jak zadbać o swoje

samopoczucie? Jak stymulować mózg?
Jak skutecznie mobilizować ciało? 245

KILKA KROKÓW DO UWAŻNOŚCI I SZTUKA

PROSTEGO ŻYCIA. Droga do upragnionej równowagi 285

ZAKOŃCZENIE 298

PODZIĘKOWANIA 300

BIBLIOGRAFIA 301