
SPIS TREŚCI

Podziękowania	xi
O Drodze Artysty. Po dwudziestu latach	xiii
Wprowadzenie	xxi
<i>Moja własna podróż</i>	xxiv
Duchowa elektryczność <i>Podstawowe zasady</i>	1
Podstawowe narzędzia	9
<i>Poranne strony</i> 9 <i>Randka artystyczna</i> 18	
Tydzień 1: Odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa	27
<i>Artyści-cienie</i> 27 <i>Wróg wewnętrzny – fundamentalne</i> <i>uprzedzenia</i> 32 <i>Wewnętrzny sprzymierzeniec:</i> <i>obronne afirmacje</i> 36 <i>Twórcze afirmacje</i> 38 <i>Zadania</i> 40 <i>Kontrola</i> 43	
Tydzień 2: Odzyskiwanie poczucia tożsamości	45
<i>Powrót do zdrowia psychicznego</i> 45 <i>Toksyczni towarzysze</i> <i>zabaw</i> 46 <i>Siewcy obłądu</i> 49 <i>Sceptycyzm</i> 54 <i>Uważność</i> 56 <i>Zasady ruchu</i> 59 <i>Zadania</i> 60 <i>Kontrola</i> 63	
Tydzień 3: Odzyskiwanie poczucia mocy sprawczej	65
<i>Gniew</i> 65 <i>Synchroniczność</i> 66 <i>Wstyd</i> 72 <i>Jak sobie radzić z krytyką</i> 76 <i>Ćwiczenie:</i> <i>praca detektywistyczna</i> 78 <i>Rozwój</i> 79 <i>Zadania</i> 80 <i>Kontrola</i> 82	

Tydzień 4: Odzyskiwanie poczucia spójności wewnętrznej	83
<i>Uczciwe zmiany</i> 83 <i>Ćwiczenie: pogrzebane marzenia</i> 90	
<i>Abstynencja czytelnicza</i> 91 <i>Zadania</i> 93 <i>Kontrola</i> 95	
Tydzień 5: Odzyskiwanie poczucia możliwości	97
<i>Ograniczenia</i> 97 <i>Odnajdowanie rzeki</i> 100	
<i>Pułapka cnoty</i> 103 <i>Test na pułapkę cnoty</i> 107 <i>Ćwiczenie: zakazane przyjemności</i> 107	
<i>Ćwiczenie: lista życzeń</i> 108	
<i>Zadania</i> 109 <i>Kontrola</i> 110	
Tydzień 6: Odzyskiwanie poczucia obfitości	113
<i>Wielki (S)twórca</i> 113 <i>Luksus</i> 117 <i>Ćwiczenie: buchalteria</i> 121	
<i>Ćwiczenie: finansowy fiol</i> 121	
<i>Zadania</i> 122 <i>Kontrola</i> 123	
Tydzień 7: Odzyskiwanie poczucia przynależności	125
<i>Sluchanie</i> 125 <i>Perfekcjonizm</i> 127 <i>Ryzyko</i> 129	
<i>Zazdrość</i> 131 <i>Ćwiczenie: mapa zazdrości</i> 132	
<i>Ćwiczenie: archeologia</i> 133 <i>Zadania</i> 134	
<i>Kontrola</i> 136	
Tydzień 8: Odzyskiwanie poczucia gotowości	137
<i>Przetrawianie</i> 137 <i>Niebezpieczna moc autorytetu</i> 139	
<i>Zysk w przebraniu straty</i> 143 <i>Wiek i czas: rezultat a proces</i> 147	
<i>Wypełnianie formy</i> 150	
<i>Ćwiczenie: wczesne uwarunkowania</i> 154 <i>Afirmacje</i> 155	
<i>Zadania</i> 156 <i>Kontrola</i> 158	
Tydzień 9: Odzyskiwanie zmysłu współczucia	159
<i>Lęk</i> 159 <i>Entuzjazm</i> 161 <i>Twórcze odwroty</i> 162	
<i>Przedzieranie się przez blokady</i> 167 <i>Zadania</i> 169	
<i>Kontrola</i> 171	
Tydzień 10: Odzyskiwanie instynktu samozachowawczego	173
<i>Zagrożenia na szlaku</i> 173 <i>Pracoholizm</i> 176	
<i>Posucha</i> 180 <i>Sława</i> 181 <i>Rywalizacja</i> 183	
<i>Zadania</i> 186 <i>Kontrola</i> 189	

Tydzień 11: Odzyskiwanie poczucia autonomii	191
<i>Akceptacja</i> 191 <i>Sukces</i> 195 <i>Zen sportu</i> 197	
<i>Ottarzyk dla artysty</i> 202 <i>Zadania</i> 203 <i>Kontrola</i> 204	
Tydzień 12: Odzyskiwanie wiary	205
<i>Zaufanie</i> 205 <i>Tajemnica</i> 207 <i>Zabawa wyobraźni</i> 208	
<i>Prędkość ucieczki</i> 210 <i>Zadania</i> 213 <i>Kontrola</i> 214	
Epilog	217
<i>Droga artysty</i> 217 <i>Słowa, jakich potrzeba</i> 218	
Dodatek: zestaw podróżny	221
<i>Budowanie świętego kręgu</i> 221 <i>Modlitwa artysty</i> 228	
Przewodnik dla Twórczych Gron	229
Lista lektur	235
<i>Pozycje o szczegółowej problematyce</i> 239	