

SPIS TREŚCI

WSTĘP

7

ROZDZIAŁ 1

Czym jest oddech w naszym życiu

15

ROZDZIAŁ 2

Podróż w głąb siebie poprzez cztery krainy

41

ROZDZIAŁ 3

„Tu i teraz”

65

ROZDZIAŁ 4

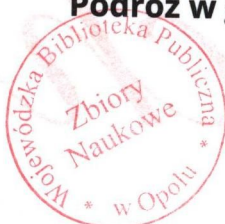
Dwa rodzaje oddechu i psychologia transpersonalna

99

ROZDZIAŁ 5

Mityczna podróż bohatera, czyli czego możesz się spodziewać w podróży swojego życia i jak może ci w tym pomóc oddech

122



394 233

ROZDZIAŁ 6

**Najciemniejsza grota, czyli najważniejsze smaki
coachingowych spotkań z oddechem**

139

ROZDZIAŁ 7

CUUD Coaching Integrowania Oddechem

166

ROZDZIAŁ 8

Koordynanty, misja i credo

182

ROZDZIAŁ 9

**Wewnętrzna praca do wykonania:
przekonania, wartości, identyfikacje**

204

ROZDZIAŁ 10

Związki

233

ROZDZIAŁ 11

Oddech raz jeszcze

270

ROZDZIAŁ 12

Wezwanie do działania

281