

Wprowadzenie.....	9
-------------------	---

TYDZIEŃ PIERWSZY: OTWÓRZ SIĘ NA UGRUNTOWANIE

Wierzący przyjaciele	25
Wskazówki dotyczące twórczej kariery	31
Otwórz się na optymizm.....	35
Domowa przestrzeń	39
Wszyscy mamy wątpliwości	44
Ukojenie lęku	47

TYDZIEŃ DRUGI: OTWÓRZ SIĘ NA MOC

Patrz na pozytywy	55
Moc zwalniania tempa	60
Inspiracja płynąca od przyjaciół	64
Praca z głosem wewnętrznym	71
Decyzje podjęte dzięki wskazówkom	75

TYDZIEŃ TRZECI: OTWÓRZ SIĘ NA SPOKÓJ

Prowadzenie do cierpliwości	85
Akceptowanie dobra.....	91
Spokój płynący ze wskazówek	96
Wsparcie dzięki połączeniu	101
Wyznaczanie granic	105

TYDZIEŃ CZWARTY: OTWÓRZ SIĘ NA OPTYMIZM

Prowadzenie do przebaczenia sobie	111
Prowadzenie do nadziei	113
Odpuszczenie kontroli.....	116
Poleganie na wskazówkach	121
Stabilność płynąca ze wskazówek.....	125
Wskazówki a sztuka.....	128

TYDZIEŃ PIĄTY: OTWÓRZ SIĘ NA WYTRZYMAŁOŚĆ

Magia natury	133
Pozwolenie na boskie wsparcie	137
Prowadzenie krok po kroku.....	140
Moc wdzięczności	144

TYDZIEŃ SZÓSTY: OTWÓRZ SIĘ NA ZAANGAŻOWANIE

Modlitwa	153
Wspierająca społeczność.....	158
Utrzymywanie wiary	162
Moc spacerów	167
Życzliwość płynąca ze wskazówek.....	171

Źródła cytatów	175
----------------------	-----