

SPIS TREŚCI

.....

PRÓG

WITAJ	14
...w książce	14
...wśród Creatrix	20
...w mojej przestrzeni	24
...i wreszcie u Siebie	26

1

KREATYWNOŚĆ	32
Droga mniej uczęszczana	32
Czym jest kreatywność	33
Świadoma kreatywność	34
Wyjątkowo Twórcza Osoba	37
Twórz albo umieraj	39
ARTYSTKA	45
Czy jestem naprawdę kreatywna?	45
Moja rodzina i inni twórcy	48
Kim chcesz zostać kiedy dorośniesz?	51
Odcięcie od siebie	54
CREATRIX	57
Wyjątkowo Twórcze Kobiety	57
Dlaczego kobiety nie tworzą Wielkiej Sztuki (i inne kłamstwa)	59
Stwórca/Bóg	64
Archetyp Creatrix	65
Ucieleśniając Creatrix	67
Mroczne wędrówki duszy	68

Podróż bohaterki	69
Inne archetypy twórcze	72
Droga twórcza jako ścieżka integracji psychicznej	74
Twórcze dociekania	75
Praktyka twórcza	76

2

PRZESTRZEŃ	80
Przestrzeń i Czas	80
Własny pokój	80
Porządkowanie przestrzeni	82
Zajmowanie przestrzeni	83
CZAS	87
Odzyskiwanie czasu	87
Chronos i Kairos	91
Rytm i rutyna	92
Deadline'y	94
PROCES	96
Wizualizacja procesu twórczego	96
Ukierunkowana do wewnątrz spirala	100
Punkt zwrotny	115
Spirala ukierunkowana na zewnątrz	117
Proces w pigułce	125
Ucieleśniona spirala	130
Twórcze dociekania	131
Praktyki twórcze	133

3

DUSZA	136
Psyche	136
Góra lodowa	137
Dusza jako przewodnik	139

Magia	140
Rytuał	141
PRACA	146
Wołanie	146
Usłyszeć wołanie	147
Czym jest praca?	148
Źródło	152
Umiejętności	154
Powołanie	155
Stań się kanałem	157
GŁOS	161
Oryginalność	161
Dziki głos	162
Utalentowana	165
Odkrywanie własnej symboliki	167
Archeologia duszy	169
POŁĄCZENIE	171
Nawiązywanie łączności	171
Kontakt z ciałem	171
Połączenie z cyklami	174
Twój przewodnik po tworzeniu w różnych fazach cyklu	176
Kontakt z emocjami	178
Przywiązanie do miejsca i czasu	180
Więź z tworzywem	182
Więź ze społecznością	185
Twórcze dociekania	188
Praktyka twórcza	191

4

PRZEPŁYW	194
Płynność i trwałość	194
Podążanie z prądem	195

Stan przepływu	196
Bliskie spotkanie	199
Twórczy przepływ z punktu widzenia neurobiologii	201
CHAOS	206
Przeciwieństwo przepływu	206
Opór jest daremny	207
Blokada	209
Szaleństwo sztuki	211
Ciemność	213
Wypalenie	216
UZDRAWIANIE	220
Sztuka jako lekarstwo	220
Przywrócenie właściwych ustawień	224
Podążać za swoim szczęściem	227
Twórcze dociekania	230
Praktyka twórcza	231

5

ODWAGA	234
Stały towarzysz	234
Przerywając milczenie	236
Lęk w szerszym kontekście	237
Obnażyć się	242
Szukając akceptacji	243
Stajemy się widoczne... drżąc	245
SUKCES	248
W świetle reflektorów i w cieniu	248
Splendor	249
Krytyka, trolle i inne wredne buce	251
Krytyk wewnętrzny	253
Perfekcjonizm	256
Przestań czekać.... zacznij już teraz	259

MNOGOŚĆ	261
Zbyt wiele pasji	261
Poliamoryczna creatrix	263
Wybory, wybory	266
Dbanie o siebie	269
Praktyczne wskazówki organizacyjne dla twórczyń obdarowanych licznymi pasjami	271
Twórcze dociekania	273
Praktyki twórcze	275

6

PRACA	278
Kreatywna przedsiębiorczyni	278
Mit wielkiego wybuchu	281
Nowy sposób pracy	283
Stwórz odpowiedni dla siebie dzień pracy	284
SIEĆ	289
Dzielenie się	289
Publiczne/Prywatne	291
Nowe wspaniałe światy	294
Budowanie platformy w mediach społecznościowych	300
Filozofia trampliny	302
Marketing z duszą	303
Twórcza sieć kontaktów	305
PIENIĄDZE	311
Pieniądze i dusza	311
Wartość twojej pracy	314
Źródła twórczych dochodów	315
Nowa gospodarka	321
Twórcze dociekania	322
Praktyki twórcze	324

CENTRUM

TWORZĘ SWÓJ ŚWIAT	328
POSŁOWIE	331
UWAGI DOTYCZĄCE JĘZYKA	332
Słowniczek	333
PRZYPISY KOŃCOWE	338
PODZIĘKOWANIA	341
KONTAKTY	342
ŹRÓDŁA	345
Książki	345
Nagrania	348
Filmy	349
Kursy internetowe	350
Materiały źródłowe dostępne on-line	350
O AUTORCE	354
Credo artystyczne	354
O WYDAWNICTWIE BERCKANA	355