
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 fiot</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>Ołtarzyk 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 podróży | 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 | |