TURINYS

Pradžios žodis 1

Kūno terapija

Kas užstrigo prote, tas užstrigs ir kūne 14
Kaip kinta blokai kūne 18
Psichosomatinės ligos 23
Kūno terapijos krypties plėtotojai 30

Klausytis savo kūno

Iš pradžių reikia nupiešti pasaulį. Diagnostika 42
{tampų paieška 44
Mokytis klausytis kūno 48
Pačiam pašalinti savo įtampas 51

Sąmoningumo didinimas

Sąmoningumo didinimas 58
Nuo ko pradėti? 60
Vertybių piramidė 63
Dvasinis stuburas 83

Namų darbai

Namų darbai 92
Pirmas namų darbas. Čia ir dabar 102
Antras namų darbas. Džiaugsmo akimirkų dienoraštis 108
Trečias namų darbas. Fiksuoti savo sėkmes 114
Ketvirtas namų darbas. Mokykimės svajoti: norų sąrašas 118
Penktas namų darbas. Laiškai tėvams 122
Šeštas namų darbas. Veidrodis 126
Papildomos praktikos 130

Dievas mano gyvenime

Dievas mano gyvenime 144

Atsiliepimai ir istorijos 168
Padėka 178