

TURINYS

PADĖKA	9
IŽANGA	11
DVASINĖ ENERGIJA: PAGRINDINIAI PRINCIPAI	19
PAGRINDINIAI METODAI	27
1 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE SAUGUMO JAUSMĄ	45
<i>Slaptieji menininkai 45 Vidinis jūsų priešas: pagrindiniai neigiami įsitikinimai 51 Vidinis sąjungininkas: teigiami ginklai 54 Kūrybiniai teiginiai 57 Užduotys 58 Pasitikrinkite 61</i>	
2 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE TAPATYBĖS JAUSMĄ	63
<i>Blaiviai mąstyti 63 Pikti bendražygiai 64 Kenkėjai 67 Skeptiškumas 72 Dėmesys 74 Kelio taisyklės 78 Užduotys 79 Pasitikrinkite 81</i>	
3 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE GALIOS JAUSMĄ	83
<i>Pyktis 83 Sinchroniškumas 84 Gėda 90 Kaip elgtis su kritika 95 Pratimas „Detektyvo darbas“ 96 Augimas 98 Užduotys 99 Pasitikrinkite 101</i>	
4 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE VIENTISUMO JAUSMĄ	103
<i>Tikri pokyčiai 103 Pratimas „Užmirštos svajonės“ 110 Draudimas skaityti 111 Užduotys 114 Pasitikrinkite 115</i>	

5 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE GALIMYBIŲ JAUSMĄ	117
<i>Ribos 117 Rasti upę 121 Dorybės spąstai 123</i>	
<i>Pratimas „Dorybės spąstai“ 128 Pratimas „Uždrausti džiaugsmi“ 129</i>	
<i>Pratimas „Norą sąrašas“ 130 Užduotys 131 Pasitikrinkite 132</i>	
6 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE GAUSYBĖS JAUSMĄ	133
<i>Didysis kūrėjas 133 Prabanga 137 Pratimas „Skaičiavimas“ 141</i>	
<i>Pratimas „Beprotiški pinigai“ 142 Užduotys 143 Pasitikrinkite 144</i>	
7 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE BENDRUMO JAUSMĄ	145
<i>Klausymas 145 Perfekcionizmas 147 Rizika 149 Pavydas 152</i>	
<i>Pratimas „Pavydo žemėlapis“ 153 Pratimas „Archeologija“ 154</i>	
<i>Užduotys 155 Pasitikrinkite 157</i>	
8 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE STIPRYBĖS JAUSMĄ	159
<i>Išgyvenimas 159 Kaulų jėga 161 Sėkmė, pridengta praradimu 165</i>	
<i>Amžius ir laikas: produktas ir procesas 169 Pildykite formą 172</i>	
<i>Pratimas „Ankstyvieji modeliai“ 176 Teiginiai 178 Užduotys 178</i>	
<i>Pasitikrinkite 181</i>	
9 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE ATJAUTOS JAUSMĄ	183
<i>Baimė 183 Entuziazmas 185 Kūrybiniai apsisukimai 186</i>	
<i>Įveikti kliūtis 191 Užduotys 193 Pasitikrinkite 195</i>	
10 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE SAVISAUGOS JAUSMĄ	197
<i>Tako pavojai 197 Darbomanija 200 Sausra 204 Šlovė 206</i>	
<i>Varžybos 207 Užduotys 210 Pasitikrinkite 213</i>	
11 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE AUTONOMIJOS JAUSMĄ	215
<i>Susitaikymas 215 Sėkmė 219 Sporto dzenas 221</i>	
<i>Menininko altorius 226 Užduotys 227 Pasitikrinkite 229</i>	
12 SAVAITĖ: SUSIGRAŽINKITE TIKĖJIMO JAUSMĄ	231
<i>Pasitikėjimas 231 Paslaptis 232 Žaidžianti vaizduotė 234</i>	
<i>Išsivadavimo pagreitis 237 Užduotys 239 Pasitikrinkite 240</i>	

EPILOGAS	242
<i>Kūrėjo kelias 242</i> <i>Žodžiai 243</i>	
KŪRĖJO KELIO KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI	244
<i>Ižanga 244</i> <i>Klausimai ir atsakymai 244</i>	
KŪRYBINIŲ GRUPIŲ GIDAS	249
<i>Gairės 250</i>	
1 PRIEDAS	254
<i>Šventojo rato formavimas 254</i> <i>Menininko malda 261</i>	
2 PRIEDAS	262
<i>Tako kūrėjai 262</i>	
LITERATŪROS SĄRAŠAS	269
APIE AUTOREĮ	271