

Spis treści

Otwarcie. Od wiedzy o sobie do innej odpowiedzi	5
Jak znaleźć własne miejsce w tej książce	12
Część I. Rozumiem, a jednak wracam	14
Rozdział 1. Jedno zdanie, kilka różnych trudności	14
Rozdział 2. W spokojnej chwili umiem. Dlaczego w trudnej traćę dostęp?	26
Rozdział 3. Zgoda, której nie zdążyłem wybrać	34
Rozdział 4. Kiedy cudze zdanie staje się moim rozumieniem	46
Rozdział 5. Przygotowanie, które nie ma końca	57
Część II. Co dzieje się po pierwszej zmianie	68
Rozdział 6. Zmieniam się, pod warunkiem że...	68
Rozdział 7. Potrafię lepiej — dlaczego kończy się tak samo?	78
Rozdział 8. Kiedy przestają być niezastąpiony	89
Rozdział 9. Wszystko sobie wyjaśniłem. Co zostało nietknięte?	99
Część III. Rozpoznaję własne pragnienie i sposób pracy	110
Rozdział 10. Kiedy praca nad sobą staje się kolejnym przymusem	110
Rozdział 11. Czego naprawdę chcę, kiedy nikt nie podpowiada	121
Rozdział 12. Zmieniłem zdanie o tym, czego chcę	129
Rozdział 13. Pomoc, z której można stopniowo wyrastać	141
Rozdział 14. Gdy nie da się zachować wszystkich wartości naraz	153
Część IV. Zmiana nie dzieje się tylko we mnie	165
Rozdział 15. Moja zmiana ma także cudzy koszt	165
Rozdział 16. Czy musimy zmieniać się razem?	177

Rozdział 17. Kiedy nowy język tworzy dystans	188
Rozdział 18. Naprawione nie znaczy przywrócone	199
Część V. Rozpoznaję zmianę i idę dalej	210
Rozdział 19. Ten sam gest, inna historia	210
Rozdział 20. Gdy życie odbiera warunki, które pomagały	221
Rozdział 21. Kto decyduje, że na dziś wystarczy?	231
Rozdział 22. Dalsza droga bez obietnicy ostatecznej wersji siebie	243
Zakończenie. Coraz więcej życia w tym, co wiem	252
Nota o koncepcji INITIUM i źródłach	255
Bibliografia i materiały odniesienia	256
Krótkie objaśnienia pojęć	257
Indeks problemów — dokąd wrócić	259