

ROZWAŻANIA WSTĘPNE

SPIS TREŚCI

I. Rozważania wstępne	5
II. Aforyzmy, aforyzmy, aforyzmy	20
III. Modele i wzory	36
IV. A co znajdujemy w psychologii?	52
Praca nad sobą — działanie do wewnątrz	61
Praca nad sobą — działanie na zewnątrz, czyli modyfikacja własnego zachowania	88
V. Orientalne techniki pracy nad sobą	115
Techniki relaksacyjne	122
Techniki medytacyjne	133
Techniki wizualizacyjne	151
VI. Zmierzamy ku syntezie	175

nie jest zawsze łatwe, a co więcej — nie wszyscy chcemy zwracać się ze swoich braków, uważając, że są one czymś bardzo prywatnym. Nie więc dziwnego, że najprostsza droga to znalezienie jakiejś literatury, która zawierałaby wiedzę o tym, co robić, żeby się zmienić w pożądanym kierunku. Okazuje się, że istnieje niezwykle obfita literatura proponująca nam rozmaite rodzaje pracy nad sobą. Siegający do niej czytelnik może się poczuć nieco zagubiony i dlatego postanowiłem napisać swego rodzaju przewodnik po tej literaturze.

Jednakże kiedy stoi się w amerykańskiej księgarni przed regałami zawierającymi setki pozycji poświęconych pracy nad sobą, potencjalny autor zdaje sobie sprawę, że będzie w stanie opisać tylko niektóre z tych prac, jego zdaniem najbardziej charakte-