

OBSAH

Úvod napsaný u příležitosti desátého výročí vydání <i>Umělcovy cesty</i>	12
Úvod	23
Duchovní elektřina: Základní principy	32
Základní nástroje	41
První týden: Nabytí pocitu bezpečí	63
Stínoví umělci ... 63	
Nepřítel ve vašem nitru: Vnitřní negativní názory ... 70	
Spojenec ve vašem nitru: Zbraně pozitivních prohlášení ... 74	
Kreativní prohlášení ... 78	
Úkoly ... 79	
Kontrola ... 82	
Druhý týden: Nabytí pocitu identity	83
Duševní uzdravování ... 83	
Zhoubní kamarádi ... 84	
Poděšové ... 88	
Skepticismus ... 95	
Pozornost ... 98	
Pravidla cesty ... 103	
Úkoly ... 105	
Kontrola ... 106	
Třetí týden: Nabytí pocitu síly	108
Zlost ... 108	
Synchronicita ... 110	
Hanba ... 116	
Jak si poradit s kritikou ... 123	
Detektivní práce – cvičení ... 124	
Růst ... 126	
Úkoly ... 128	
Kontrola ... 130	
Čtvrtý týden: Nabytí pocitu integrity	131
Čestné změny ... 131	
Pohíbené sny – cvičení ... 140	
Čtecí deprivace ... 141	
Úkoly ... 144	
Kontrola ... 146	
Pátý týden: Nabytí pocitu možnosti	147
Omezení ... 147	
Nacházení řeky ... 151	
Past ctnosti ... 154	
Kvíz o pasti ctnosti ... 160	
Zakázané radosti – cvičení ... 161	
Seznam přání – cvičení ... 162	
Úkoly ... 163	
Kontrola ... 164	
Šestý týden: Nabytí pocitu hojnosti	166
Velký Tvůrce ... 166	
Přepych ... 171	
Počítáme – cvičení ... 176	
Peněžní šílenství – cvičení ... 177	
Úkoly ... 177	
Kontrola ... 179	
Sedmý týden: Nabytí pocitu spojení	180
Naslouchání ... 180	
Perfekcionismus ... 183	
Riziko ... 185	
Žárlivost ... 188	
Přehled žárlivosti – cvičení ... 189	
Archeologie – cvičení ... 190	
Úkoly ... 191	
Kontrola ... 193	



Osmý týden: Nabytí pocitu síly	194
Přežití ... 194	Síla věže ze slonoviny ... 196
Zisk maskovaný jako ztráta ... 201	Věk a čas: produkt a proces ... 206
Vyplňování formuláře ... 210	Rané modely – cvičení ... 210
Pozitivní prohlášení ... 217	Úkoly ... 218
Kontrola ... 220	
Devátý týden: Nabytí pocitu soucítění	221
Strach ... 221	Nadšení ... 223
Tvůrčí obraty o 180 stupňů ... 225	Prorazit bloky ... 231
Úkoly ... 233	Kontrola ... 235
Desátý týden: Nabytí pocitu vlastního bezpečí	236
Úskalí cesty ... 236	Workoholismus ... 240
Workoholický kvíz ... 241	Sucho ... 245
Sláva ... 247	Soutěž ... 249
Úkoly ... 252	Kontrola ... 255
Jedenáctý týden: Nabytí pocitu samostatnosti	256
Přijetí sebe sama ... 256	Úspěch ... 260
Zenové tajemství sportu ... 264	Stavba umělcova oltáře ... 270
Úkoly ... 271	Kontrola ... 272
Dvanáctý týden: Nabytí pocitu víry	273
Věřit ... 273	Tajuplnost ... 275
Hra představitosti ... 276	Úniková rychlost ... 280
Úkoly ... 282	Kontrola ... 284
Smlouva o kreativitě ... 285	
Závěr	286
Umělcova cesta ... 286	Slova ... 288
Umělcova cesta – otázky a odpovědi	289
Úvod do problematiky tvůrčích skupin	295
Dodatek: Cestovní směš	302
Vytvoření posvátného kroužku ... 302	Umělcova modlitba ... 310
Doporučená literatura	312