

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto 1

OSA YKSI

Yhtä sun toista 11

Harjoitus:

Purista kätesi nyrkkiin ja päästä irti 19

Itse tuotettu jännite – sisäinen nyrkkini 24

Ulkoinen uhka 26

1-2-3? 30

Sydämen avautuminen 32

Hyväksyminen 33

Alistuminen 36

Keskity itseesi 38

Palaute, kommunikointi 39

Kaksi vs. Yksi 51

Variaatio 56

Itsekseen 56

OSA KAKSI

Vastakkainasettelu 63

Vastustaminen 63

Voimakkaat tunteet 64

Uusi mahdollisuus 66

Maadoittuminen 68

Vapaa tahto 69

Intentio 70

Läheisyys 74

Tässä on käteni 76

Elämänilo 78

Ihmissuhteet 81

Käytännössä 81

Jatko 82

Loppusanat

- Avoimen sydämen tie 83

Lähdeluettelo 85