

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1. Praktyka czyni mistrza	21
Rozdział 2. Jesteś tym, co jesz	51
Rozdział 3. Przyjmowanie perspektywy innych osób	83
Rozdział 4. Punkt widzenia	115
Rozdział 5. Wehikuły czasu pozwalające walczyć z traumą	143
Rozdział 6. Nieobecność sprawia, że ból staje się mniej dotkliwy	157
Rozdział 7. Przywracanie sieci społecznościowego charakteru	181
Rozdział 8. Historie, którym można się przyjrzeć z każdej strony	209
Rozdział 9. Zajęcia w (wirtualnym) plenerze	233
Rozdział 10. Jak tworzyć dobre materiały VR?	253
Podziękowania	267
Przypisy końcowe	271