

**Droga artysty : jak wyzwolić w sobie twórcę / Julia Cameron. – Wyd. 2.
– [Warszawa], cop. 2017**

Spis treści

Podziękowania	xi
O Drodze Artysty. Po dwudziestu latach	xiii
Wprowadzenie	xxi
Moja własna podróż	xxiv
Duchowa elektryczność Podstawowe zasady	1
Podstawowe narzędzia	9
Poranne strony	9
Randka artystyczna	18
Tydzień 1 : Odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa	27
Artyści-cienie	27
Wróg wewnętrzny - fundamentalne uprzedzenia	32
Wewnętrzny sprzymierzeniec: obronne afirmacje	36
Twórcze afirmacje	38
Zadania	40
Kontrola	43
Tydzień 2: Odzyskiwanie poczucia tożsamości	45
Powrót do zdrowia psychicznego	45
Toksyczni towarzysze zabaw	46
Siewcy obłądu	49
Sceptycyzm	54
Uważność	56
Zasady ruchu	59
Zadania	60
Kontrola	63
Tydzień 3: Odzyskiwanie poczucia mocy sprawczej	65
Gniew	65
Synchroniczność	66
Wstyd	72
Jak sobie radzić z krytyką	76
Ćwiczenie: praca detektywistyczna	78
Rozwój	79
Zadania	80
Kontrola	82

Tydzień 4: Odzyskiwanie poczucia spójności wewnętrznej	83
Uczciwe zmiany	83
Ćwiczenie: pogrzebane marzenia	90
Abstynencja czytelnicza	91
Zadania	93
Kontrola	95
Tydzień 5: Odzyskiwanie poczucia możliwości	97
Ograniczenia	97
Odnajdowanie rzeki	100
Pułapka cnoty	103
Test na pułapkę cnoty	107
Ćwiczenie: zakazane przyjemności	107
Ćwiczenie: lista życzeń	108
Zadania	109
Kontrola	110
Tydzień 6: Odzyskiwanie poczucia obfitości	113
Wielki (S)twórca	113
Luksus	117
Ćwiczenie: buchalteria	121
Ćwiczenie: finansowy fioł	121
Zadania	122
Kontrola	123
Tydzień 7: Odzyskiwanie poczucia przynależności	125
Słuchanie	125
Perfekcjonizm	127
Ryzyko	129
Zazdrość	131
Ćwiczenie: mapa zazdrości	132
Ćwiczenie: archeologia	133
Zadania	134
Kontrola	136
Tydzień 8: Odzyskiwanie poczucia gotowości	137
Przetrawianie	137
Niebezpieczna moc autorytetu	139
Zysk w przebraniu straty	143
Wiek i czas: rezultat a proces	147
Wypełnianie formy	150
Ćwiczenie: wczesne uwarunkowania	154
Afirmacje	155
Zadania	156
Kontrola	158

Tydzień 9: Odzyskiwanie zmysłu współczucia	159
Lęk	159
Entuzjizm	161
Twórcze odwroty	162
Przedzieranie się przez blokady	167
Zadania	169
Kontrola	171
Tydzień 10: Odzyskiwanie instynktu samozachowawczego	173
Zagrożenia na szlaku	173
Pracoholizm	176
Posucha	180
Sława	181
Rywalizacja	183
Zadania	186
Kontrola	189
Tydzień 11 : Odzyskiwanie poczucia autonomii	191
Akceptacja	191
Sukces	195
Zen sportu	197
Ołtarzyk dla artysty	202
Zadania	203
Kontrola	204
Tydzień 12: Odzyskiwanie wiary	205
Zaufanie	205
Tajemnica	207
Zabawa wyobraźni	208
Prędkość ucieczki	210
Zadania	213
Kontrola	214
Epilog	217
Droga artysty	217
Słowa, jakich potrzeba	218
Dodatek: zestaw podróżny	221
Budowanie świętego kręgu	221
Modlitwa artysty	228
Przewodnik dla Twórczych Gron	229
Lista lektur	235
Pozycje o szczegółowej problematyce	239