

Sadržaj

1. Uvod	9
2. Šta je identitet?	15
2.1. Teorijske osnove	17
2.2. Sve u prirodi ima svoju hijerarhiju	24
2.3. Zašto putovanje?	54
3. Osnovni principi	57
4. Multidimenzionalnost i dinamika	85
4.1. Fizički aspekti identiteta: Naša prva kuća	87
4.2. Socijalni aspekti identiteta: Validacija kroz odnose sa drugima	89
4.3. Validacija i podrška: Tihe sile koje oblikuju socijalne aspekte identiteta	92
4.4. Psihološki aspekti identiteta: Putovanje kroz unutrašnji svet	95
4.5. Intuitivni aspekti identiteta: Glas koji dolazi iznutra	122
5. Životni ciklus: Rađanje, život, smrt i ponovno rađanje	133
5.1. Primeri ciklusa rađanja, života, smrti i ponovnog rađanja identiteta	135
6. Suštinsko „ja“: Iskra koja povezuje sve aspekte identiteta	139
6.1. Dva načina razumevanja stvarnosti	139
6.2. Povratak suštini	145
6.3. Disocijacija – pogled sa strane	154
6.4. Patnja – cena vezanosti za identitete	160
7. Postignuće	167
7.1. U potrazi za postignućem	171
7.2. Od unutrašnjeg mira do aktivacije različitih aspekata identiteta u svrhu postignuća	175
7.3. Promena identiteta = Promena realnosti	197
8. Pulsiranje	201
8.1. Pulsiranje – korak po korak	209
8.2. Pulsiranje kao umetnost življenja	213
9. Susret sa neočekivanim	217
9.1. Neočekivana šansa – trenutak koji traži odlučno „da“	222
9.2. Neočekivana krivina – kako ostati ceo kad sve pukne?	223
9.3. Kako reagovati na neočekivanu šansu – proces donošenja odluke u trenutku kada je potrebno brzo „da“	226
9.4. Kako proći kroz neočekivanu krivinu – proces unutrašnjeg povezivanja kada život pukne bez upozorenja	229
10. Putovanje identiteta kao model	231
10.1. Model kao dinamička mapa	235
Zaključak	239
Literatura	243
Biografije	247
O treningu Putovanje identiteta	250