

ĮVADAS	9
<i>Savęs – stebuklo atradimo nuotykis</i>	
PAKELTI DANGTĮ	13
<i>Susitvarkyti su negatyviais lūkesčiais ir rizikuoti pažvelgti vidun</i>	
VIDINIS TEATRAS – <i>Pirmas veiksmas</i>	17
IŠSIVERŽTI IŠ SAVO EMOCINIO KALĖJIMO ...	45
<i>Išmokti naujų būdų įveikti tai, ko negalime kontroliuoti</i>	
VIDINIS TEATRAS – <i>Antras veiksmas</i>	51
KO MES IŠMOKOME?	63
<i>Suvokti savo dalis – pirmas žingsnis mokantis vadovauti</i>	
MŪSŲ RESURSŲ RATAS	67
<i>Mūsų kūnas, protas, jausmai, pojūčiai, ryšiai, siela, kontekstas ir planetinės dalys bei jų tarpusavio santykiai</i>	
GARSŪS VEIDAI	79
<i>Atpažinti savo viduje gerai žinomų asmenybių veidus</i>	
KARUSELĖ	85
<i>Stebėti ir suprasti savo veidus</i>	

KURIS IŠ JŲ ESU AŠ?	93
<i>Su visa daugybe įvairių savo veidų aš esu vienintelis toks</i>	
JŪS ESATE GYVIEJI MOBILIAI	101
<i>Daugybės jūsų dalių laisvė ir pusiausvyrą kuria gyvenime harmoniją</i>	
SUSIDARYTI SAVO KELIO ŽEMĖLAPĮ	111
<i>Išmokti tirti ir džiaugtis savo kelių ir naujų galimybių pasirinkimais</i>	
Rekomenduojami skaitiniai	116
Apie autorę. <i>Dr. Rasa Bieliauskaitė</i>	119