

I skyrius

KAS YRA VAIZDUOTĖ? 11

Kuo skiriasi vaizdavimasis nuo mąstymo? 13

Ar visi gali naudoti vaizduotę? 14

„Kas, jei“ metodas 15

Du pagrindiniai vaizduotės tipai 16

Kai kurios sąmoningo vaizduotės naudojimo prielaidos 17

Vaizdinių savireguliacija 18

II skyrius

APIE JAUSMŲ ĮVARDIJIMĄ 20

APIE KALBĖJIMĄ SU SAVIMI IR

ATSIVĖRIMĄ DIENORAŠČIUI 20

Apie kalbėjimą su savimi 21

Atsivėrimas dienoraščiui 22

Apie atsivėrimą vaizduotėje 24

Kas vyksta pokalbio vaizduotėje metu? 26

Koks yra pokalbio vaizduotėje poveikis? 26

Ar pokalbiai vaizduotėje yra bėgimas nuo tikrovės? 27

Kas vyksta, kai atsiveriame dienoraščiui

arba kalbamės su savimi? 27

III skyrius

POKALBIAI VAIZDUOTĖJE IR

TARPASMENINIAI SANTYKIAI 29

Kalbėjimas su ir kalbėjimas apie 31

Vaizduotė kaip supratimo ir žinių šaltinis 32

Keletas pastabų 35

IV skyrius

APIE VAIZDUOTĘ IR RACIONALŪJĮ MĄSTYMĄ 39

Arba apie tai, kaip dirba du mūsų smegenų pusrutuliai 39

Paprasta ir akademiška kalba 43

Jausmai ir dešinysis smegenų pusrutulis 45

Dar apie „kas, jei“ metodą 45

Darni mąstymo ir vaizduotės sąveika 46

V skyrius

AŠ IR MANO JAUSMAI 47

Jausmų baimė 48

Jausmai yra subjektyvūs 49

Apie jausmų pripažinimą 50

Pripažinimas – ir intelektualinis, ir emocinis procesas 51

Koks jausmų įsisąmoninimo tikslas? 53

Jausminis įsitraukimas į pokalbį vaizduotėje 54

VI skyrius

PYKTIS IR ATLEIDIMAS 56

Pyktis 56

Atleidimas – emociingas žodis, reiškiantis svarbų dalyką 59

O jei aš dovanočiau gėlę... 65

VII skyrius

APIE KREIPIMĄSI PAGALBOS 67

Kas vyksta, kai aš klausu ir gaunu atsakymą? 68

Ko aš galiu klausti? 69

Dar keli šio metodo naudojimo pavyzdžiai 69

Apie leidimus žodžiams kalbėti 72

Kaip ateina atsakymai? 72

Baimė žinoti ir baimė suprasti 74

VIII skyrius

VAIZDUOTĖ, SIMBOLIAI IR SIMBOLINIAI VEIKSMAI 76

Kas yra simbolis? 76

Simboliški veiksmai 77

IX skyrius

PASIRENGIMAS BŪSIMOMS UŽDUOTIMS 79

Metodo naudojimas ir bendras poveikis 83

X skyrius

VAIZDUOTĖ IR REALYBĖ 86

XI skyrius

KELETAS KLAUSIMŲ IR ATSAKYMŲ 88

Literatūra 93