

## **Spis treści**

Dwanaście Ścieżek .....	7
Dwanaście Ścieżek do wyższej świadomości .....	11
Uwalniam siebie .....	15
Jestem tu i teraz .....	23
Współistnieję .....	31
Odkrywam moją świadomą uwagę .....	39