



Содержание

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 9 |
| Заметка об освобождении | 17 |
| Соглашение | 27 |
| Часто задаваемые вопросы | 29 |
| <i>Часть 1: Божественное «я»</i> | |
| Размышление 1: Божественное «я» | 33 |
| Размышление 2: Избежать духовного избегания | 45 |
| Размышление 3: Кровь, корни и кости | 55 |
| <i>Часть 2: Поклонение себе</i> | |
| Размышление 4: Что такое поклонение себе? | 69 |
| Размышление 5: Деколонизировать духовность | 81 |
| Размышление 6: Самосострадание, осознанность и принятие себя | 87 |
| Размышление 7: Построить здоровые отношения с собой | 103 |
| Размышление 8: Признать алтарь в себе | 113 |
| <i>Часть 3: Самопознание</i> | |
| Размышление 9: Путешествие к самопознанию | 145 |
| Размышление 10: Открыть любовь к себе | 157 |

| | |
|--|-----|
| Размышление 11: Открыть терпение к себе | 171 |
| Размышление 12: Научиться прощать себя | 181 |
| Размышление 13: Поставить цели самопознания | 191 |
| Размышление 14: Самопознание — путь к освобождению | 199 |
| <i>Часть 4: Активизм во имя себя</i> | |
| Размышление 15: Сила активизма во имя себя | 215 |
| Размышление 16: Активизм во имя себя через помощь сообществу | 275 |
| Размышление 17: Освобождение — это жизнь в согласии с нашими предками | 283 |
| Любовное письмо | 295 |
| Благодарности | 299 |
| Об авторе | 300 |