

# Sisältö

Johdanto.....	11
1. Mitä läsnäolo on? .....	23
2. Omaan tarinaan uskomisen .....	56
3. Lopeta saarnaaminen ja ala kuunnella: läsnäolo synnyttää läsnäoloa.....	82
4. En ansaitse olla täällä.....	107
5. Voimattomuus kahlitsee (ja valta vapauttaa) .....	132
6. Kumara, kädet ja kehonkieli.....	169
7. Surffaa, hymyile ja lauleskele tiesi onneen.....	199
8. Keho muokkaa mieltä (joten loista kuin tähti!) .....	224
9. Läsnäolon asennot.....	279
10. Itsensä näpäyttäminen: hienosäädöt johtavat suuriin muutoksiin .....	287
11. Teeskentele, kunnes muutut .....	313
Kiitokset.....	341
Lähdeviitteet.....	348