Wszystkim moim nauczycielom,
w szczególności Rodzicom –
z wdzięcznością i miłością...

„Nasze życie zaczyna się kończyć w dniu,
w którym milczymy o rzeczach,
które mają znaczenie”.

Martin Luther King

Adrianna Baran

PRZEŻYCIA I PODRÓŻE

NA DRODZE POZNAWANIA WŁASNEGO JA

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
Gdańsk 2023

Spis treści

Przedmowa
7

CZĘŚĆ I
DZIESIĘĆ PODRÓŻY PO ŚWIECIE,
KTÓRE BYŁY PODRÓŻĄ W GŁĄB SIEBIE
15

Samoakceptacja: wspomnienie z Nikaragui
17

Obdarzanie miłością: wspomnienie z Gruzji
27

Minimalizm: wspomnienie z Maroka
39

Strach kontra odwaga: wspomnienie z Turcji
47

Trudne doświadczenia, traumy: wspomnienie z francuskich Alp
57

Życiowy kryzys: wspomnienie z Jordanii
75

Szczęście: wspomnienie z Kostaryki
93

Równowaga: wspomnienie ze szlaku Camino de Santiago
113

Sztuka kreacji: wspomnienie z Islandii
123

Przepływ: wspomnienie z Mauritiusa
135

CZĘŚĆ II
TRZY PODRÓŻE DO WŁASNEGO JA
143

Podróż w nieznane
145

Magia wokół
153

Dalsza droga
161

Na koniec słów kilka...
171

Podziękowania
173

Literatura
176

Źródła internetowe
177

Spis fotografii
178