

## Spis treści

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Wstęp</b>                                                     | <b>9</b>   |
| Rozdział 1. Praktyka czyni mistrza                               | 21         |
| Rozdział 2. Jesteś tym, co jesz                                  | 51         |
| Rozdział 3. Przyjmowanie perspektywy innych osób                 | 83         |
| Rozdział 4. Punkt widzenia                                       | 115        |
| Rozdział 5. Wehikuły czasu pozwalające walczyć z traumą          | 143        |
| Rozdział 6. Nieobecność sprawia, że ból staje się mniej dotkliwy | 157        |
| Rozdział 7. Przywracanie sieci społecznościowego charakteru      | 181        |
| Rozdział 8. Historie, którym można się przyjrzeć z każdej strony | 209        |
| Rozdział 9. Zajęcia w (wirtualnym) plenerze                      | 233        |
| Rozdział 10. Jak tworzyć dobre materiały VR?                     | 253        |
| <b>Podziękowania</b>                                             | <b>267</b> |
| <b>Przypisy końcowe</b>                                          | <b>271</b> |