

SPIIS TREŚCI

Wstęp	9
Świadectwa	15
Dzięki morsowaniu czuję, że chcę i mogę uzyskać więcej od życia – Barbara Gigoń.....	15
Podczas obcowania z zimnem kluczowa jest uważność – Krzysztof Drozd.....	28
Gdy myślę o zimnej wodzie, w głowie pojawia się spokój i cisza – Malina Różańska	40
Zimna woda nauczyła mnie, jak ważny jest spokój, koncentracja i pokora – Irena Senator.....	43
Wchodziłem do wody jako nieudacznik, a wyszedłem z poczuciem ogromnej siły – Kenny Neilson	59
Morsowanie stosuję do przekraczania kolejnych granic – Michał Jurkowski.....	77
Kilka lat świadomego morsowania wpłynęło na mój porządek wartości – Piotr Mencina	91
Morsowanie było dla mnie swego rodzaju terapią – Ewelina Bednarska.....	104
Będąc w wodzie, jesteś w niej tu i teraz, nie myślisz o niczym innym – Kinga Wijas.....	111

Chciałbym, żeby to zimno było drogą do zdrowia i trzeźwości – Bartosz Otto.....	125
Zimno uodporniło mnie na stres – Ewelina Poniewierka.....	148
Po wejściu do lodowatej wody problemy osobiste przestają mieć znaczenie – Mirosław Merta.....	160
Morsowanie to dla mnie sposób na oswajanie lęków i wychodzenie ze strefy komfortu – Tomasz Cezary Ditkowski.....	168
W kwestii morsowania nadal czuję niedosyt – Daniel Mikołajczyk.....	183
Zimna woda dała mi wolność – Agnieszka Szura.....	195

Odnaleźć w zimnej wodzie spokój – psycholog Monika Fogt.....

Stres.....	205
W pogoni za przyjemnością.....	210
Czy to już jest uzależnienie?.....	213
Destrukcyjne moce przymusu.....	217
Dzieci i uprzedzenia.....	222
Autorytet.....	225
Depresja.....	231
Zaburzenia lękowe.....	243
Wciąż się boję – i co z tym zrobić.....	252
Oddech – przepona – nerw błędny.....	255

Pamięć somatyczna.....	258
Morsowanie z głową.....	260
Morsowanie i zdrowie psychiczne.....	262
 Morsowanie w 14 krokach.....	 281
Twój pierwszy raz.....	281
Strach nas ogranicza.....	285
Nauka morsowania.....	287
Zanim wejdiesz do wody.....	288
Jak reagują twoje mięśnie.....	291
Wychładzanie ciała.....	293
W poszukiwaniu utraconego ciepła.....	296
Hipotermia.....	298
Przetrenowanie w zimnie.....	301
„Nie zanurzaj rąk”.....	304
Niedosyt w morsowaniu.....	306
Dać się poprowadzić zimnu.....	308
Odwrócenie uwagi.....	310
Wpływ zimna na „męskość”.....	311
 Bibliografia.....	 315