

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
ГЛАВА 1. ЧТО ВНУТРИ – ТО И СНАРУЖИ.....	14
Что такое осознанность.....	16
Физические поля человека	25
Люди – наши зеркала.....	36
ГЛАВА 2. ВСТРЕЧА С ДУШОЙ.....	42
Можно ли включить душу.....	44
Душа и устройство мира.....	50
Как работать со своей душой	54
Душа, сознание и наша программа.....	57
Как раскрыть потенциал своей души.....	60
ГЛАВА 3. ЦЕЛИ, ЖЕЛАНИЯ И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ	68
Круг целей, дерево целей, пирамида планов.....	72
Правильная формулировка целей	75

Содержание

Уровень вызова.....	91
Начинаем действовать.....	93
Как правильно хотеть, чтобы желания реализовывались	101
Энергия достижения цели	106
Как сделать так, чтобы Жизнь усиливала наши цели	109
Долгосрочные цели. Ковер жизни	112
Оставляем только нужные мысли.....	119
Если цели не реализуются или реализуются медленно	128
Управление целями группы людей. Точка сборки.....	139

ГЛАВА 4. ЧТО ЖИЗНЬ ХОЧЕТ ОТ НАС 150

Уровни смысла жизни и баланс	152
Существование, ощущения и наслаждение жизнью	156
Ощущение жизни. Люди как рецепторы Вселенной.....	159
Доверие	162
Единство, поддержка, любовь	167
Ответственность	172
Дисциплина	177
Самореализация и творчество	183
Созидание	189
«Мне б такую жизнь».....	191
Мысль, которая творит ваш мир.....	194
Предназначение.....	195
Саморазвитие	198
Духовное развитие и позитив	201
Цель духовного развития.....	204
Смыслы жизни — это универсальные законы	207

ГЛАВА 5. ОСОЗНАННЫЕ ОТНОШЕНИЯ..... 210

Раздражающие люди и ситуации	211
Техника «Я, Ты, Мы»	226
Взаимное позитивное влияние.....	236
Влияние в нейтральных отношениях.....	238
Отношения в паре. Откуда приходит и куда уходит страсть.....	243
Инстинкт охотника.....	249
Принятие в семье	253
Ответственность в семье.....	256
Как выбрать партнера.....	262

**ГЛАВА 6. НАША НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА266**

Допамин.....	268
Норадреналин и адреналин	273
Серотонин.....	281
Эндорфин.....	290
Окситоцин	298

ГЛАВА 7. РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ 304

Оцениваем свое состояние.....	305
Управляем своим состоянием.....	312
Эмоциональный интеллект	316
Где живут эмоции.....	316
Эмоции — сигнал к действию	318
Запрашиваем информацию у таламуса.....	322

Содержание

Виды эмоций	324
Наблюдаем и выбираем свои эмоции.....	328
Распознаем ощущения.....	346
Где эмоции находятся в теле	348
Здоровье и самочувствие.....	351
Альфа, бета, дельта и тета: регулируем длину волны.....	362
Здоровье и мысли.....	366

ГЛАВА 8. СТРЕСС? ВСТРЕЧАЕМ ВО ВСЕОРУЖИИ!374

Уровень стресса.....	375
Реакция организма на стресс.....	380
Техники управления стрессом.....	385
Побеждаем стресс	389
Счастье	400

ГЛАВА 9. ОСОЗНАННОЕ ВОСПРИЯТИЕ 408

Осознанное наблюдение и внимание	409
Осознанный выбор.....	416
Практики наблюдения за внешним миром.....	420
Практики наблюдения за собой.....	425

ГЛАВА 10. КРЕАТИВНОСТЬ 454

Стадии креативного мышления.....	455
Генерация идей.....	459
Инструменты анализа.....	464

Содержание

ГЛАВА 11. ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ..... 468

Рождение и детство	469
Мы развиваем детей или они развивают нас?	474
Смерть	481
Почему мы боимся смерти	490
Болезни и страдания	493

ГЛАВА 12. УРОКИ ЖИЗНИ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ 498

Учимся благодаря своему отражению	499
Как понять, над чем мы работаем в течение жизни	502
Как меняться. Модель «УПОР»	507
Жизненные уроки и их типология	518

ГЛАВА 13. УРОКИ ЖИЗНИ И ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ520

Этапы и их результат	522
Как оценить успешность прохождения этапов	530
Урок «Доверие»	538
Урок «Тревожность»	547
Урок «Автономия»	551
Урок «Инициативность»	556
Урок «Компетентность и трудолюбие»	560
Урок «Организованность и дисциплина»	565
Урок «Гиперконтроль vs безответственность»	568
Урок «Идентичность»	578
Урок «Единство, принятие и близость»	586

Содержание

Урок «Любовь и принятие».	
Единство или конкуренция?	595
Урок «Созидание».....	610
Урок «Интеграция опыта и мудрости»	616

ГЛАВА 14. УРОКИ ЖИЗНИ И ДРАЙВЕРЫ620

Перфекционизм: будь совершенным (Be Perfect)	623
Торопливость: торопись (Hurry Up)	634
Достигаторы: будь сильным (Be Strong).....	646
Желание нравиться другим (Please Others).....	660
Старательность: старайся сильнее (Try Hard).....	667
Драйверы: понимание и изменение установок	672

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ677

ПРИЛОЖЕНИЕ679

Таблицы для постановки целей по направлениям.....	679
Семья и отношения с людьми.....	680
Развитие, достижения.....	684