

# Оглавление

<b>Предисловие</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Введение</b> . . . . .	<b>20</b>
Понятие дракона как метафоры . . . . .	21
<b>Глава 1. Семь драконов</b> . . . . .	<b>24</b>
Происхождение драконов и преследуемые ими цели . . . . .	28
Оружие для борьбы с драконами . . . . .	31
Драконы как союзники. . . . .	32
Обнаружение своих драконов . . . . .	33
Первый дракон. . . . .	34
Второй дракон . . . . .	35
Третий дракон . . . . .	36
Четвертый дракон . . . . .	36
Пятый дракон . . . . .	38
Шестой дракон. . . . .	38
Седьмой дракон . . . . .	39
Какие драконы берут вас за горло . . . . .	40
Скрытая ценность драконов . . . . .	41
Победив драконов . . . . .	43
Орден драконов . . . . .	44
Что такое беспричинные, необоснованные страхи? . . . . .	45
Драконы первый и второй: высокомерие и самоуничужение . . . . .	47
Драконы третий и четвертый: нетерпеливость и склонность к мученичеству. . . . .	48

Драконы пятый и шестой: жадность и склонность к саморазрушению . . . . .	49
Дракон седьмой: упрямство . . . . .	50
Обличье драконов . . . . .	51
Лучшие и худшие черты в каждом из драконов . . . . .	55
<b>Глава 2. Степени зрелости . . . . .</b>	<b>63</b>
Уровни зрелости . . . . .	63
Уровень А. . . . .	64
Уровень Б. . . . .	65
Уровень В. . . . .	66
Уровень Г. . . . .	67
Уровень Д. . . . .	69
Уровни зрелости: результаты теста . . . . .	70
Семь основных принципов зрелости . . . . .	71
Стадии человеческого развития . . . . .	73
Первая стадия: грудной младенец. . . . .	73
Вторая стадия: делающий свои первые шаги малыш . . . . .	76
Третья стадия: подросток . . . . .	83
Четвертая стадия: юноша . . . . .	91
Пятая стадия: взрослый человек . . . . .	99
Шестая стадия: почтенный старец . . . . .	106
Седьмая стадия: учитель . . . . .	108
Семь драконов и уровень зрелости . . . . .	109
<b>Глава 3. Дракон высокомерия . . . . .</b>	<b>114</b>
Внешние проявления . . . . .	114
Внутренние проявления . . . . .	114

Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону высокомерия . . . . .	114
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	115
Развитие дракона высокомерия . . . . .	116
Семь ступеней развития дракона высокомерия . . . . .	128
Дракон высокомерия меняет свое обличье: от великого к ничтожному . . . . .	135
Дракон, желающий быть особенным . . . . .	136
Степени зрелости и дракон высокомерия . . . . .	140
Каким образом дракон высокомерия в конечном итоге полностью подчинит вас: публичное унижение . . . . .	146
Как дракон высокомерия оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	147
Как одолеть дракона высокомерия . . . . .	154
Утверждения, направленные на поражение дракона высокомерия. . . . .	155
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона высокомерия . . . . .	164
Заключение . . . . .	170
<b>Глава 4. Дракон самоуничтожения . . . . .</b>	<b>171</b>
Внешние проявления . . . . .	171
Внутренние проявления . . . . .	171
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	172
Развитие самоуничтожения . . . . .	173
Семь ступеней развития дракона самоуничтожения . . . . .	182

Большая ложь дракона самоуничтожения . . .	188
Дракон меняет свое обличье: самоуничтожение перерастает в высокомерие . . . . .	190
Самое поразительное в чувстве неполноценности: коварство дракона самоуничтожения . . . . .	192
Степень зрелости и дракон самоуничтожения . . . . .	193
Как дракон самоуничтожения оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	200
Как одолеть дракона самоуничтожения . . .	208
Утверждения, направленные на поражение дракона самоуничтожения . . .	209
Семь видов оружия для уничтожения дракона самоуничтожения . . . . .	210
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона самоуничтожения . . .	217
Заключение . . . . .	224
<b>Глава 5. Дракон нетерпеливости . . . . .</b>	<b>226</b>
Внешние проявления . . . . .	226
Внутренние проявления . . . . .	226
Примеры условий и явлений, способных дать пищу дракону нетерпеливости . . . . .	226
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	227
Развитие дракона нетерпеливости . . . . .	228
Семь ступеней развития дракона нетерпеливости . . . . .	237
Большая ложь дракона нетерпеливости . . .	244

Дракон меняет свое обличье. . . . .	246
Дракон нетерпеливости, поставленный с ног на голову . . . . .	247
Степени зрелости и дракон нетерпеливости . . . . .	248
Как дракон нетерпеливости оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	255
Как одолеть дракона нетерпеливости . . . . .	265
Утверждения, направленные на поражение дракона нетерпеливости. . . . .	266
Семь видов оружия для уничтожения дракона нетерпеливости . . . . .	267
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона нетерпеливости . . . . .	278
Заключение . . . . .	287

## **Глава 6. Дракон мученичества . . . . . 289**

Внешние проявления . . . . .	289
Внутренние проявления . . . . .	289
Примеры ситуаций, условий и людей, оказывающих поддержку дракону мученичества . . . . .	289
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	290
Развитие дракона мученичества . . . . .	291
Семь ступеней развития дракона мученичества . . . . .	300
Большая ложь дракона мученичества . . . . .	310
Дракон меняет свое обличье: мученичество перерастает в нетерпеливость . . . . .	311

Как дракон мученичества ловит в сети свои жертвы: отрицание собственных потребностей . . . . .	312
Степени зрелости и дракон мученичества . .	314
Как дракон мученичества оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	319
Как одолеть дракона мученичества . . . .	328
Утверждения, направленные на поражение дракона мученичества . . . . .	329
Семь видов оружия для уничтожения дракона мученичества . . . . .	329
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона мученичества . . . .	342
Заключение . . . . .	351
<b>Глава 7. Дракон жадности . . . . .</b>	<b>352</b>
Внешние проявления . . . . .	352
Внутренние проявления . . . . .	352
Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону жадности . .	352
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	353
Развитие дракона жадности . . . . .	354
Три рассказа о драконе жадности . . . . .	360
Семь ступеней развития дракона жадности . .	369
Большая ложь дракона жадности . . . . .	375
Дракон меняет свое обличье: жадность перерастает в саморазрушение . .	377
Степени зрелости и дракон жадности . . .	378
Как дракон жадности подводит вас к трагическому финалу. . . . .	387

Как дракон жадности оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	387
Как одолеть дракона жадности . . . . .	396
Утверждения, направленные на поражение дракона жадности. . . . .	397
Семь видов оружия для уничтожения дракона жадности. . . . .	397
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона жадности . . . . .	406
Заключение . . . . .	412
<b>Глава 8. Дракон саморазрушения. . . . .</b>	<b>413</b>
Внешние проявления . . . . .	413
Внутренние проявления . . . . .	413
Примеры ситуаций и условий, способствующих развитию дракона саморазрушения . . . . .	414
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	414
Развитие дракона саморазрушения . . . . .	415
Бездумное, лишённое логики физическое оскорбление . . . . .	417
Наказание без причины . . . . .	418
Семь ступеней развития дракона саморазрушения . . . . .	423
Большая ложь дракона саморазрушения . . . . .	431
Дракон меняет свое обличье: саморазрушение перерастает в жадность . . . . .	433
Саморазрушение: дракон паники и отчаяния . . . . .	434
Степени зрелости и дракон саморазрушения . . . . .	435

Как дракон саморазрушения оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	441
Как одолеть дракона саморазрушения . . . . .	447
Утверждения, направленные на поражение дракона саморазрушения . . . . .	449
Семь видов оружия для уничтожения дракона саморазрушения . . . . .	449
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона саморазрушения. . . . .	456
Заключение . . . . .	463
<b>Глава 9. Дракон упрямства . . . . .</b>	<b>464</b>
Внешние проявления . . . . .	464
Внутренние проявления . . . . .	464
Примеры ситуаций и условий, инерционных по своей природе или способствующих развитию дракона упрямства . . . . .	464
Внешние характеристики и манера преподнесения . . . . .	465
Развитие дракона упрямства . . . . .	466
Семь ступеней развития дракона упрямства. . . . .	477
Большая ложь дракона упрямства . . . . .	487
Дракон меняет свое обличье. . . . .	488
Самое удивительное в драконе упрямства . . . . .	490
Степени зрелости и дракон упрямства . . . . .	490
Как дракон упрямства подводит вас к трагическому финалу. . . . .	495
Как дракон упрямства оказывает влияние на вашу жизнь . . . . .	498
Как одолеть дракона упрямства . . . . .	505



Утверждения, направленные на поражение дракона упрямства . . . . .	506
Семь видов оружия для уничтожения дракона упрямства . . . . .	507
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона упрямства . . . . .	515
Заключение . . . . .	520

**Глава 10. Динамика развития  
взаимоотношений, контролируемых  
драконом и свободных  
от его воздействия . . . . . 521**

Установление истинных контактов . . . . .	521
Изменение взаимоотношений . . . . .	522
Четыре основные формулы взаимоотношений драконов . . . . .	525
Обычные комбинации драконов в отношениях «родитель — ребенок» . . . . .	527
Сочетания драконов во взаимоотношениях людей . . . . .	532
Развитие взаимоотношений, свободных от воздействия драконов. Установление истинных контактов . . . . .	553
Условия, способствующие накоплению опыта безусловной любви и истинного контакта с окружающими людьми . . . . .	556

**Глава 11. Обуздание драконов  
и обретение счастья . . . . . 559**

Основной принцип в подходе к обузданию драконов . . . . .	559
Самое мощное оружие в борьбе против драконов . . . . .	563

Вдумчивость (медитация) и внимательность: самые мощные виды оружия против драконов . . . . .	564
Медитация . . . . .	565
Режим бодрствования . . . . .	566
Концентрация . . . . .	567
Четыре столпа жизненной энергии . . . . .	569
Полноценная работа. . . . .	570
Полноценное развлечение . . . . .	571
Полноценная учеба . . . . .	572
Полноценный отдых. . . . .	573
Жизнь, свободная от драконов: мужское и женское начало . . . . .	574
Жизнь, свободная от драконов: необусловленная любовь . . . . .	578
<b>Приложения . . . . .</b>	<b>580</b>
Приложение 1. Беглый взгляд на семерых драконов . . . . .	580
Приложение 2. Уровень зрелости и семь драконов . . . . .	583
Приложение 3. Семь драконов и возводимые ими границы . . . . .	586
Приложение 4. Умственные и психические расстройства, порождаемые деятельностью драконов . . . . .	589
Приложение 5. Полностью здоровая личность . . . . .	594
<b>Глоссарий. . . . .</b>	<b>596</b>
<b>Об авторе . . . . .</b>	<b>602</b>