

Содержание

Введение	6
Глава 1. Искусство жить в счастливом настоящем	8
1.1. Полнота настоящего счастья	8
1.2. Прошлое, настоящее, будущее: особенность взаимосвязи	18
1.3. Счастливое настоящее	21
1.4. Рекомендации из серии «Будь счастлив теперь!»	36
Глава 2. Искусство быть собой	41
2.1. Любовь к себе как основа благополучия	41
2.2. Искусство быть хозяином своей жизни	58
2.3. Ответственность за свою жизнь	70
2.4. Быть собой как великое искусство	78
Глава 3. Сущностное проявление человеческого «Я»	97
3.1. Триединная сущность человеческой индивидуальности	97
3.2. Сознание и интуиция (разум и душа): особенности взаимодействия	98
3.3. Двойственность ума человека и его проявления	109
3.4. Осознание и его роль в изменении действительности	129
3.5. Человеческое тело как удивительное творение Вселенной	133
Глава 4. Искусство управлять собой	137
4.1. Зависимости и их влияние на самооценку человека	137
4.2. «Жертвенность» как типологическая модель личности	144
4.3. Сила признания своих слабостей	149
4.4. Мудрость принятия неизбежного	153
4.5. Эффективные приёмы управления собой	168
Заключение	175
Литература	176

Приложение 1. Тесты «Познай себя»	179
Тест 1. Как Вы к себе относитесь?	179
Тест 2. Принадлежите ли Вы к оптимистам?	181
Приложение 2. «Вдохновляющие аффирмации» (мыслеформы по обретению психической устойчивости)	183
Аффирмация 1. Во мне источник бесконечного покоя и радости	183
Аффирмация 2. Я всегда чувствую любящего меня Бога	183
Аффирмация 3. Я обретаю спокойствие и умиротворение	184
Аффирмация 4. Я всегда имею Божественную защиту	184
Аффирмация 5. Я доверяю своему телу. Я обретаю спокойствие, здоровье и гармонию	184
Аффирмация 6. Я — проявление Божественного...	184
Аффирмация 7. Я окружён бесконечной защитой любящего меня Бога	184
Аффирмация 8. Я ощущаю в себе и вокруг себя Божественный свет мироздания	185
Аффирмация 9. Я уверенно освобождаюсь от обид великой силой прощения	185
Аффирмация 10. Я обретаю новые силы	185
Аффирмация 11. Я полностью доверяю Божественной силе, находящейся во мне	186
Аффирмация 12. Я уверенно иду по собственному жизненному пути	186
Приложение 3. Познавательные притчи «Тайны жизни»	187
Притча 1. «Александр Великий и Диоген» (к теме «Овладейте умением расслабляться “здесь и сейчас”»)	187
Притча 2. «Вишнёвые веточки» (к теме «Научитесь вовремя “прогибаться” под натиском стихии»)	188
Притча 3. «Как посмотреть» (к теме «Особенность проявления “ума Эго”, оценивающего действительность»)	188

Притча 4. « Часовой охраняет подснежник (к теме «Умение освобождаться от устаревших стереотипов мышления»)	188
Притча 5. « История о многоножке (к теме «Жизнь прекрасна и самодостаточна, она не нуждается в излишне-дополнительном осмыслении»)	189
Притча 6. « Эластичный лук (к теме «Разрешай себе периодически быть полностью расслабленным»)	189
Притча 7. « Сумка (к теме «Научитесь по-настоящему ценить то, что имеете»)	190
Притча 8. « Всё в твоих руках (к теме «Всё зависит от Вас»)	190

Приложение 4. Тематика спецкурсов по программе	
« Психология успеха и эффективного управления »	191
Спецкурс 1. « Искусство дарить вдохновение »	191
Спецкурс 2. « Секреты личного обаяния »	191
Спецкурс 3. « Искусство радоваться жизни »	192