

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I. О себе	7
Глава 1. БАДЛЭМ	8
Глава 2. Годы становления	14
Глава 3. Рождение откровения	28
Часть II. Научные и духовные открытия	42
Глава 4. Новая космология и теория суперструн	44
Глава 5. Нейропластичность и эпигенетика	60
Глава 6. Оптимальный срок существования	75
Глава 7. Эволюция разума	80
Глава 8. Мудрость тела	93
Часть III. Овладение разумом и телом	101
Глава 9. Техники осознания тела	102
Глава 10. Умение управлять собой	129
Часть IV. Ежедневное использование	154
Глава 11. Инструменты умственных образов	155
Глава 12. Ощущение срока жизни	196
Глава 13. Основа вашей жизни	211
Глава 14. Замена вредных привычек полезными	226
Глава 15. Создание счастья	239
Послесловие	248
Слова признательности	254
Об авторе	256