

Оглавление

Прежде чем бросить эту книгу, прочитайте это!	6
1. В поисках вдохновения.	10
2. Что такое талант?	14
3. Что такое мотивация и где ее берут?	23
4. Уговорить или заставить?	30
5. Человек в поисках удовольствия.	35
6. И мозга с мозгою говорит	37
7. Что такое энергия и откуда она берется?	47
7.1. Про силы физические	48
7.2. Про силы душевные	55
7.3. Как выглядит энергетическое тело человека?	61
8. Душевные силы: откуда они берутся и куда деваются?	66
9. Эмоциональное расхламление.	78
10. Недообследованные болезни, психически больные и симулянты.	93
10.1. Надо действовать!	95
10.2. Все начинается с традиционной медицины	96
10.3. Если традиционная медицина сдалась	97
10.4. Чем вам могли бы помочь главы о работе с телом.	100
10.5. Несколько слов о гормонах	103
10.6. И о том, чего, может быть, действительно нет	104
11. Бодиворк	106
12. Телесная психотерапия	109
13. Сенсомоторная терапия	118
13.1. Где больше не проходит или не распознается сигнал?	119
13.2. Где нарушена коммуникация?	121
14. Триггерные точки и их лечение.	124
14.1. Как именно их лечат?	126
15. Фасции — всеми забытая важная материя	129
16. Психотерапия по мотивам работы с телом	131
16.1. Мое тело — мой храм	134
16.2. Из чего сделано наше хорошее самочувствие	135

16.3. Дневник наблюдений за собственной природой	141
16.4. А как всем перезаниматься?	144
17. Здоровый образ жизни	148
17.1. Феномен открытого окна	158
17.2. Попробуйте предположить что-то новое.	159
17.3. Ангельские круги	162
18. Осталось захотеть! Или мы уже хотим?	165
18.1. Это — не наше желание	166
18.2. Мы этого на самом деле не хотим	167
18.3. Мы хотим по неправильным причинам	167
18.4. Того, что мы на самом деле хотим, мы боимся хотеть	169
18.5. Мы боимся получить то, чего мы хотим!	170
19. История про 50 импульсов	174
19.1. Почувствуйте себя в новой ситуации как дома	178
19.2. Зеркальные нейроны вам в помощь!	180
20. Аутоагрессия и самосаботаж	184
20.1. Забастовка	184
20.2. Да, такое я ничтожество!	189
21. Как выйти из блокады, если она намертво прописана в системе?	197
21.1. Демистификация истории про нейронные связи	199
21.2. Влияние авторитета и эксперимент Милгрэма.	201
21.3. Вы понимаете, как это плохо?	206
21.4. Какие есть альтернативы?	208
21.5. Что я потеряю, если перестану так делать?	213
21.6. А нужно ли это сейчас?	214
21.7. А как же выглядит альтернатива?	217
21.8. Нужны рецепты! Нужен подробный план!	218
21.9. Чемоданчик для экстренных случаев	220
21.10. Исправление ошибки — динамический процесс!	221
21.11. В каждый из этих моментов мы растем	227
21.12. Но как же обойти защиту от дурака?	228
22. Как это выглядит на практике?	230
23. Нахрапом или микроскопическими шагами?	239
24. Еще рецепты для повышения мотивации и перехода к активным действиям	245
Заключение. Хорошее требует времени.	252