

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	7
Благодарности	9
Несколько слов перед тем, как вы начнете читать эту книгу	12
1. Основы основ	15
Вы и я	15
Ваша жизнь	17
Знакомьтесь, ваш тролль	18
Истинный вы (спокойный наблюдатель)	20
Научитесь просто замечать	22
Старание и напряжение	22
Теория перемен по дзэн	24
Докопаться до сути	25
2. Что нужно знать о троллях	26
Мои знакомые тролли	27
Любимые мифы троллей	40
Пара слов о методе укрощения тролля	42
3. Просто замечайте, что происходит	43
Области сознания	44
Место, где заканчивается вы и начинается все остальное	48
Дышите, черт возьми, дышите!	49
Упражнение	52
Сконцентрируйтесь на себе	54
Работа над собой	56
Теперь я знаю	58
Просто замечайте своего тролля	60
4. Просто замечайте свои привычки	62
Привычки реагировать на эмоции	62
Привычки реагировать на людей и обстоятельства	79

5. Просто замечайте ваши представления	86
Ваше представление о себе	86
Роль приятного человека	98
Теория и практика	103
6. Троль идет на бордаж!	106
7. Пролейте свет на свои привычки и представления	111
Путешествие в прошлое	111
Что вы думаете о себе	116
Реальность и дуальность	121
Подсказка: как с легкостью заметить тролля	123
8. Выбор и проигрывание вариантов	126
Удовольствие выбора	128
Дышите и дайте волю чувствам	129
Поменяйте что-нибудь для разнообразия	131
Подчеркивайте очевидное	134
Просто представьте себе, что... ..	137
Пересмотрите прошлое и примите новое решение	142
9. Общие стратегии троллей	152
Ты не можешь	152
Ты должен, ты обязан, тебе следует	155
Тебе нужно	160
Ты не заслуживаешь	161
Фантазия или реальность?	162
Сейчас будет больно!	166
Вокруг да около	167
Душа в пятки	173
Если все изменится, тебе тут же полегчает!	177
10. Итак, чему мы научились?	182
11. Действуйте!	184
12. Просто так, забавы ради	186
13. Истинная любовь	188
14. Мое послание, здесь и сейчас.	190