

Оглавление

Что такое душевное равновесие	5
Зачем нужно душевное равновесие	9
Свобода — соединение духа с осознанностью.....	20
Стресс, эустресс, дистресс и их роль в нашей жизни. Как все происходит внутри нас	23
Осознание — ключ к переводу дистресса в стресс	51
Если ты упал и лежишь, поищи и подними с пола что-нибудь полезное для себя	66
«Обряд перехода» — ключ к полноценной реализации потенциалов	76
Задачи поставлены. Цели ясны. За работу, товарищи! ...	97
Алгоритм вопросов, которые нужно поставить перед собой, прежде чем приступать к любым упражнениям из какой-либо книжки	100
Что такое методика и технология. Как переводить полученное в навыки	102
Потреблять или создавать?	129
Ничто не ново. Только мы	150
Рацио	185
Эмоцио	191
Воля	206

Тело и телесность	219
Креативность	229
Социо. Социальная адаптация	241
Должен не должен. Кому, почему, отчего и как	244
Принцип подхода к теме «Прощение»	253
Духовность	257
Почему люди приходят, не задерживаются и уходят из Церкви.....	261
Внутреннее равновесие	269
Список использованной и рекомендуемой мной литературы	282
Коротко об авторе	285