

Оглавление

Предисловие	13
Введение	16
Понятие дракона как метафоры	17
Глава 1. Семь драконов	19
Происхождение драконов и преследуемые ими цели	23
Оружие для борьбы с драконами	24
Драконы как союзники	25
Обнаружение своих драконов	26
Первый дракон	26
Второй дракон	27
Третий дракон	28
Четвертый дракон	28
Пятый дракон	29
Шестой дракон	30
Седьмой дракон	31
Какие драконы берут вас за горло	31
Скрытая ценность драконов	32
Расправившись со своими драконами, вы:	33
Орден драконов	34
Что такое беспричинные, необоснованные страхи?	34
Драконы первый и второй: высокомерие и самоуничижение	36
Драконы третий и четвертый: нетерпеливость и склонность к мученичеству	37
Драконы пятый и шестой: жадность и склонность к саморазрушению	38
Седьмой дракон: упрямство	39
Обличие драконов	39
Лучшие и худшие черты в каждом из драконов	42

Глава 2. Степень зрелости 48

Уровни зрелости	49
Уровень А.....	50
Уровень Б.....	50
Уровень В.....	51
Уровень Г	52
Уровень Д.....	53
Перечни утверждений соответствуют следующим уровням зрелости	54
Семь основных принципов зрелости	55
Семь стадий человеческого развития	56
Первая стадия: грудной младенец	56
Вторая стадия: делающий свои первые шаги малыш	58
Третья стадия: подросток	63
Четвертая стадия: юноша	69
Пятая стадия: взрослый человек	74
Шестая стадия: почтенный старец	79
Седьмая стадия: учитель	80
Семь драконов и уровень зрелости	81

Глава 3. Дракон высокомерия 85

Внешние проявления.....	86
Внутренние проявления	86
Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону высокомерия.....	86
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	86
Развитие дракона высокомерия	87
Рассказ о Мигеле: история развития высокомерия.....	90
Семь ступеней развития дракона высокомерия	95
Дракон высокомерия меняет свое обличье: от великого к ничтожному ...	101
Дракон, желающий быть особенным	101
Степень зрелости и дракон высокомерия.....	104
Каким образом дракон высокомерия в конечном итоге полностью подчинит вас: публичное унижение	109
Как дракон высокомерия оказывает влияние на вашу жизнь.....	110
Как одолеть дракона высокомерия	114
Утверждения, направленные на поражение дракона высокомерия.....	115
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона высокомерия	122
Заключение	126

Глава 4. Дракон самоуничтожения 128

Внешние проявления.....	129
Внутренние проявления.....	129
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	130
Развитие самоуничтожения.....	130
Семь ступеней развития дракона самоуничтожения.....	136
Большая ложь дракона самоуничтожения.....	141
Дракон меняет свое обличие:	
самоуничтожение перерастает в высокомерие.....	142
Самое поразительное в чувстве неполноценности:	
коварство дракона самоуничтожения.....	143
Степень зрелости и дракон самоуничтожения.....	145
Как дракон самоуничтожения оказывает влияние на вашу жизнь.....	150
Как одолеть дракона самоуничтожения.....	156
Утверждения, направленные	
на поражение дракона самоуничтожения.....	156
Семь видов оружия для уничтожения дракона самоуничтожения.....	157
Семь упражнений, направленных	
на обуздание дракона самоуничтожения.....	162
Заключение.....	168

Глава 5. Дракон нетерпеливости 169

Внешние проявления.....	170
Внутренние проявления.....	170
Примеры условий и ситуаций,	
способных дать пищу дракону нетерпеливости.....	170
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	170
Развитие дракона нетерпеливости.....	171
Рассказ о Мухаммеде: история развития нетерпеливости.....	174
Семь ступеней развития дракона нетерпеливости.....	177
Большая ложь дракона нетерпеливости.....	183
Дракон меняет свое обличие.....	184
Дракон нетерпеливости, поставленный с ног на голову.....	185
Степень зрелости и дракон нетерпеливости.....	185
Как дракон нетерпеливости оказывает влияние на вашу жизнь.....	191
Как одолеть дракона нетерпеливости.....	198
Утверждения, направленные на поражение дракона нетерпеливости.....	199
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона нетерпеливости.....	199

Семь видов оружия для уничтожения дракона нетерпеливости	199
Заключение.....	214

Глава 6. Дракон мученичества 215

Внешние проявления.....	216
Внутренние проявления.....	216
Примеры ситуаций, условий и людей, оказывающих поддержку дракону мученичества	216
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	217
Развитие дракона мученичества.....	217
Семь ступеней развития дракона мученичества	224
Большая ложь дракона мученичества	230
Дракон меняет свое обличье: мученичество перерастает в нетерпеливость	231
Как дракон мученичества ловит в сети свои жертвы: отрицание собственных потребностей	232
Степень зрелости и дракон мученичества	233
Как дракон мученичества оказывает влияние на вашу жизнь	237
Как одолеть дракона мученичества.....	244
Утверждения, направленные на поражение дракона мученичества	244
Семь видов оружия для уничтожения дракона мученичества.....	245
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона мученичества	255
Заключение.....	261

Глава 7. Дракон жадности 262

Внешние проявления.....	263
Внутренние проявления.....	263
Примеры условия и ситуаций, способных дать пищу дракону жадности ...	263
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	264
Развитие дракона жадности	264
Три рассказа о драконе жадности.....	268
Семь ступеней развития дракона жадности.....	274
Большая ложь дракона жадности	279
Дракон меняет свое обличье: жадность перерастает в саморазрушение ..	279
Степень зрелости и дракон жадности	280
Как дракон жадности подводит вас к трагическому финалу	286
Как дракон жадности оказывает влияние на вашу жизнь	287
Как одолеть дракона жадности	293

Утверждения, направленные на поражение дракона жадности	293
Семь видов оружия для уничтожения дракона жадности	294
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона жадности.....	300
Заключение.....	304

Глава 8. Дракон саморазрушения..... 306

Внешние проявления.....	307
Внутренние проявления	307
Примеры ситуаций и условий, способствующих развитию дракона саморазрушения	307
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	307
Развитие дракона саморазрушения	308
Бездумное, лишённое логики физическое оскорбление.....	310
Наказание без причины	310
Рассказ о Стенли: история развития саморазрушения	311
Семь ступеней развития дракона саморазрушения.....	314
Большая ложь дракона саморазрушения	320
Саморазрушение: дракон паники и отчаяния	321
Степень зрелости и дракон саморазрушения.....	323
Как дракон саморазрушения оказывает влияние на вашу жизнь	327
Как одолеть дракона саморазрушения	331
Утверждения, направленные на поражение дракона саморазрушения	332
Семь видов оружия для уничтожения дракона саморазрушения	333
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона саморазрушения	338
Заключение.....	343

Глава 9. Дракон упрямства 344

Внешние проявления.....	345
Внутренние проявления	345
Примеры ситуаций и условий, инерционных по своей природе или способствующих развитию дракона упрямства.....	345
Внешние характеристики и манера преподнесения.....	345
Развитие дракона упрямства	346
Рассказ о Томасе: история развития упрямства	350
Первая ступень: ребенок сталкивается с внезапными переменами без соответствующей подготовки к ним или предупреждения	354
Большая ложь дракона упрямства	361

Дракон меняет свое обличие	361
Самое удивительное в драконе упрямства.....	362
Степень зрелости и дракон упрямства	363
Как дракон упрямства подводит вас к трагическому финалу	366
Как дракон упрямства оказывает влияние на вашу жизнь	368
Как одолеть дракона упрямства	373
Утверждения, направленные на поражение дракона упрямства	374
Семь видов оружия для уничтожения дракона упрямства	375
Семь упражнений, направленных на обуздание дракона упрямства.....	380
Заключение.....	384

Глава 10. Динамика развития взаимоотношений, контролируемых драконом и свободных от его воздействия..... 385

Установление истинных контактов.....	386
Изменение взаимоотношений	386
Четыре основные формулы взаимоотношений драконов	388
Обычные комбинации драконов в отношениях «родитель — ребенок»	390
Сочетания драконов во взаимоотношениях людей	394
Развитие взаимоотношений, свободных от воздействия драконов. Установление истинных контактов.....	408
Условия, способствующие накоплению опыта безусловной любви и истинного контакта с окружающими людьми	410

Глава 11. Обуздание драконов и обретение счастья..... 413

Основной принцип в подходе к обузданию драконов	414
Самое мощное оружие в борьбе против драконов.....	416
Вдумчивость (медитация) и внимательность: наиболее мощные виды оружия против драконов.....	417
Медитация	418
Режим бодрствования	419
Концентрация.....	420
Четыре столпа жизненной энергии	421
Полноценная работа.....	422
Полноценное развлечение	422
Полноценная учеба	423
Полноценный отдых	423
Жизнь, свободная от драконов: мужское и женское начало	424
Жизнь, свободная от драконов: безусловная любовь	427

Приложения.....	429
Приложение 1. Беглый взгляд на семерых драконов	429
Приложение 2. Уровень зрелости и семь драконов	431
Приложение 3. Семь драконов и возводимые ими границы	433
Приложение 4. Умственные и психические расстройства, порождаемые деятельностью драконов	435
Приложение 5. Полностью здоровая личность	438
Глоссарий.....	440
Об авторе	444
Книги Хосе Ф. Д. Стивенса	445