

Содержание

От автора	9
Психическая энергия	10
Энергетический двойник человека	10
Источники психической энергии	17
Потребности, предпочтения, желания	18
Задатки, способности, умения и навыки	23
Исследовательский рефлекс, любопытство и любознательность	25
Интеллект	27
Планы, цели, намерения.	29
Привычки, привязанности, вкусы	30
Идеалы, ценности, убеждения	31
Интересы и мотивы	32
Подсознательное и бессознательное	32
Воля.	33
Энергетические режимы эмоций	35
Генетические эмоциональные программы	35
Энергия выразительных телодвижений	42
Экспрессия жизненной активности	47
Экспрессия внутренней стабильности.	48
Экспрессия самодисциплины.	50
Экспрессия самосознания	51
Экспрессия интеллектуальных состояний	53
Экспрессия отношений к партнеру	55
Экспрессия черт личности	57
Стереотип эмоционального поведения.	61
Функциональный стереотип эмоционального поведения	71
Дисфункциональный стереотип эмоционального поведения	79

Эмоциональная инграмма	94
Основные характеристики эмоциональных инграмм	97
Эмоционально-энергетическое воздействие	100
Направленность энергетического потока	100
Полезность энергетического воздействия	102
Стимулирующее значение энергии	106
Положительные энергетические разряды стимулируют положительную активность психики	111
Негативные энергетические разряды стимулируют негативную активность психики	112
Негативные энергетические разряды стимулируют положительную психическую активность	114
Восприятие, опосредованное энергией эмоций	115
Эмоциональная восприимчивость	115
Эмоциональная отзывчивость	116
Эмпатия	117
Формы эмоциональной ригидности	131
Синдром «эмоционального выгорания»	139
Фаза «напряжения»	147
Фаза «резистенции»	148
Фаза «истощения»	151
Поведенческие признаки эмоциональной энергии	161
Психологический комфорт и дискомфорт	161
Преобразование воспринимаемой энергии	163
«Эйфорическая активность вовне»	166
«Рефрактерная активность вовнутрь»	166
«Дисфорическая активность вовне»	166
«Пассивное реагирование»	167
Стратегия психологической защиты	180
Коммуникативный стиль	196
Коммуникативная установка	199
Коммуникативная толерантность	208
Интеллектуальный настрой	226
Эмоциональный настрой	227
Сигнальная экспрессия	235

Сенсорный режим	238
Нравственный статус	243
«Белый» и «черный» человек	247
Энергия эмоций служит виду	251
Тестирование энергетическим ударом	251
Вектор сенсбилизации	260
Уровни энергетического резонанса	279
Энергия, не нашедшая выхода	288
Эмоции блокируют телодвижения	288
Энергия дезорганизует эмоциональные реакции	292
Энергетический удар по эмоциональным состояниям	296
Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме активизации психики	296
Дезорганизующие эмоциональные состояния в режиме угнетения психики	309
Дезорганизующие эмоциональные состояния, переменено то активизирующие, то угнетающие психику	321
Правила эмоционального поведения	333
Правило 1. Проявляйте заботу о привлекательности психогигиенического «Я-образа»	333
Правило 2. Преодолевайте двойственность и неопределенность эмоциональных состояний	341
Правило 3. Не перегружайте эмоции энергией и смыслом	345
Правило 4. Проявляйте экспрессию в коммуникабельной форме.	347
Правило 5. Устраните причины, которые мешают устанавливать эмоциональные контакты с партнерами	350
Правило 6. Отслеживайте смысловое содержание воспроизводимых эмоций.	356
Правило 7. Экономно расходуйте эмоционально-энергетические ресурсы.. . . .	360
Правило 8. Проявляйте терпение к окружающим	367
Формулы принятия другого человека:	370
Формулы умирения гордыни и снижения притязаний	371
Формулы обуздания и ограничения своего Я	371

Правило 9. Оказывайте релаксирующее воздействие на партнеров.	372
Правило 10. Избегайте неоправданных контактов с носителями концентрированной отрицательной энергии.	379
Правило 11. Нейтрализуйте обращенную на вас агрессию	383
Воздержание от реакции на агрессию.	385
Воображаемые воздействия на «агрессора».. . . .	385
Сглаживание агрессии партнера.	385
Фиксация внимания партнера на его агрессии.	386
Интеллектуальное реагирование на агрессию.. . . .	387
Правило 12. Не используйте агрессию в качестве психологической защиты.	388
Правило 13. Научитесь переживать эффект «ОЙ!».	401
Приложение	405
Таблицы перевода сырых баллов в процентные ранги данных по шкале «давление жалоб»	405
Методики, ключи, обработка и интерпретация данных	407