

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	19
Введение	23

ЧАСТЬ 1

СТРУКТУРА ГЕНЕРАТИВНОГО ТРАНСА

ГЛАВА 1. СОЗНАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ	33
Три мира сознания	35
«Подлинный разум» чистого сознания	35
Квантовый мир творческого бессознательного	38
Классический мир сознательного разума	42
Связь между мирами: творческий поток против нейромышечного блока	44
Фильтры: шлюзы между мирами	45
Творческий поток: когда шлюзы открыты	49
Нейромышечный блок: когда шлюзы закрыты	50
Четыре типа нейромышечных блоков	53
Резюме	55
ГЛАВА 2. МНОГОЛИКИЙ ТРАНС	57
«Просто позвольте этому случиться»: транс как творческий поток	58
Не все транссы созидательны	59
Транс естественен	61
Транс развивается за счет высвобождения ориентировочной реакции	62
Транс — неотъемлемая часть создания идентичности	64
Отношение человека к трансу определяет его форму и значение	68
Резюме	72

ГЛАВА 3. ТРИ РАЗУМА, ТРИ УРОВНЯ: МОДЕЛЬ ГЕНЕРАТИВНОГО ТРАНСА	73
Три разума генеративного я	73
Телесный разум	74
Полевой разум	74
Когнитивный разум	75
Три уровня сознания	76
Примитивный уровень: целостность без самосознания	77
Уровень эго: самосознание без целостности	78
Генеративный уровень: осознание себя внутри дифференцированной целостности	81
КОСМИК сознание генеративного транса	84
Центрированность	84
Открытость (и полная осознанность)	85
Тонкое осознание	86
Музыкальность	87
Преднамеренность (позитивная)	89
Творческая вовлеченность	90
Провал или прорыв? Как возникают проблемы и решения	91
Резюме	93
ГЛАВА 4. ЧЕТЫРЕ ШАГА В ГЕНЕРАТИВНОМ ТРАНСЕ	95
1. Подготовка генеративного состояния	96
Соединение с позитивным намерением	97
Соединение с центром	99
Связь с ресурсами	101
«Шкалирование себя» для отслеживания соединений	102
2. Приветствие и сплетение частей идентичности в генеративном трансе	105
Приглашение частей в генеративное трансовое поле	105
Творческое сплетение частей в генеративном трансе	108
Элементы генеративного транса сплетающихся частей	109
3. Интеграция и трансформация	112
4. Перенесение опыта в реальную жизнь	113
Выделение ключевого опыта	114

Представление позитивного будущего	114
Обязательства и обеты	114
Благодарность	115
Переориентация	115
Обратная связь	115
Включение обратной связи в последующий цикл работы	116
Резюме	117

ЧАСТЬ 2

МЕТОДЫ ГЕНЕРАТИВНОГО ТРАНСА

ГЛАВА 5. «ОПУСТИТЕСЬ В ЦЕНТР»: СОМАТИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА В ГЕНЕРАТИВНОМ ТРАНСЕ	119
Генеративный принцип центрирования	123
Смыслы центрирования	123
Методы центрирования	128
Центрирование с помощью настройки на тело	128
Центрирование за счет позитивных воспоминаний	130
Центрирование через негативный опыт	131
Телесные элементы генеративного транса	136
Модель телесного смещения	138
Резюме	154
ГЛАВА 6. «ОТКРЫТЬСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ»: ТОНКИЕ ПОЛЯ В ГЕНЕРАТИВНОМ ТРАНСЕ	155
Открыться в генеративное поле	156
1. Энергетический шар	160
2. Энергетический шар и архетипические ресурсы	168
3. Генеративный транс как квантовое поле	176
4. Вторая кожа как генеративное поле	181
5. Кельтский крест	189
Резюме	199
ГЛАВА 7. ПРИНЦИП ТВОРЧЕСКОГО ПРИНЯТИЯ	201
Генеративный принцип творческого принятия	202
1. Петля внушения творческого принятия	205
2. Творческая утилизация в самостоятельном трансе	212

3. Развитие транса из ресурсов опыта	217
4. Мантры отношений	222
5. Соматическое моделирование проблемных паттернов ...	225
Резюме	229
ГЛАВА 8. ПРИНЦИП КОМПЛЕМЕНТАРНОСТИ	233
Методы комплементарности в генеративном трансе	241
1. Петля внушений комплементарности	242
2. Взаимный транс	248
3. «Хорошее Я / плохое Я»	254
4. Примирение противоположностей	260
5. Соматический трансовый танец интеграции противоположностей	268
Резюме	273
ГЛАВА 9. ПРИНЦИП БЕЗГРАНИЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	275
1. Петля внушений множества возможностей	276
2. Создание новых вариантов выбора	282
3. Тетралемма	287
4. Метафорические истории	296
5. Совет ресурсов	303
Резюме	309
ЭПИЛОГ	310
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	316