

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	10
ПРОЛОГ	19
ВСТУПЛЕНИЕ	21

Часть 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ..... 34

Глава 1.1. ПРАВДА — обеспечит Вам свободу	35
Честность.....	37
Уровни	39
Границы	42
Лицемерие и приватность	43
Жизненность	46
Осознание	50
Здоровье и болезнь	55
Выбор.....	59
Глава 1.2. ВЫБОР — мы сами выбираем все, что с нами происходит	60
Неосознавание	66
Оценка	68
Родители	70
Возможности	71
Общество	72
Сострадание	75
Помощь	77
Эмпатия.....	78
Самосострадание	80
Эволюция: выживание сильнейших	82
Смерть.....	84
Виновность	86
Спонтанность	88

Локальный контроль	89
Эта книга	91

Глава 1.3. ЯСНОСТЬ — <i>позволяет выбрать</i> <i>правильный путь</i>	93
--	----

Инь выбора	93
Путь.....	95
Дети.....	96
Поток	99
Простое	102
Единство законов	104
Естественность	106
Голодание	107
Воображение	108
Обучение.....	109
Сообщество	110
Ян и инь выбора	113

Глава 1.4. БЕЗГРАНИЧНОСТЬ — <i>стремление жить</i> <i>в соответствии со своим потенциалом</i>	114
---	-----

Глава 1.5. ЦЕЛОСТНОСТЬ — <i>человек как единый</i> <i>интегрированный целостный организм</i>	118
--	-----

Зрение	119
Личность и ткани тела	121
Народная мудрость о теле	123
Грехи предков.....	124

Глава 1.6. ЗАВЕРШЕННОСТЬ — <i>зрелость и формирование</i> <i>«разума тела»</i>	127
--	-----

Энергетические циклы	127
Мотивация.....	128
Подготовка	129
Действие.....	130
Чувство.....	131
Проблемы разума тела	134
Завершение циклов	136

Глава 1.7. ИЗМЕРЕНИЯ — <i>базовые критерии для описания</i> <i>поведения человека</i>	141
---	-----

Индивидуальное развитие	142
-------------------------------	-----

801	Формирование группы	143
801	Присоединение	145
801	Контроль	147
801	Открытость	149
802	Физическое пространство	152
802	Развитие группы	152
802	Фаза присоединения	153
802	Фаза контроля.....	155
802	Фаза открытости	155
802	Цикличность.....	155
802	Расставание	157
802	Выбор специфической болезни	158
802	Болезни присоединения.....	159
802	Болезни контроля.....	161
802	Болезни открытости	162
802	Секс	163
802	Детство	166
802	Психоаналитики	167
802	Я и природа	168
802	Я и вы	169
802	Принятие решений	171

Часть 2. ПРИЛОЖЕНИЯ 174

ВСТУПЛЕНИЕ	175
------------------	-----

Глава 2.1. ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ 178

Цель	178
Свобода	178
Согласие	178
Правда	178
Простота.....	179
Выбор	179
Возможности.....	179
Ответственность за себя	180
Осознание	180
Переход.....	180
Либералы и консерваторы	181

Глава 2.2. ЗАКОН 184

Единственное преступление.....	187
Лицензирование	191
Полное разоблачение	192

Реформа тюрем	194
Глава 2.3. МЕДИЦИНА.....	198
<i>Медицинская модель</i>	198
<i>Модель выбора</i>	199
<i>Симонтон</i>	202
<i>Выбор пациента</i>	203
<i>Доктор как учитель</i>	204
Глава 2.4. ПОЛИТИКА	208
Помощь	209
Благополучие	214
Налогообложение.....	218
Глава 2.5. СПОРТ	223
Соревнование	224
Рефери	226
Фельденкрейц	228
Глава 2.6. ОБРАЗОВАНИЕ	232
Глава 2.7. СЕМЬЯ.....	236
Супружество	236
Воспитание детей.....	237
Рождение.....	238
Глава 2.8. ЖИЗНЬ.....	244
Глава 2.9. ЗАТЕМНЕНИЕ.....	246
ЭПИЛОГ	248
СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ.....	249