

# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Современная психотерапия: теория и практика.....            | 1   |
| Предисловие.....  | 5   |
| 1. Что же мешает нам отважиться?.....                       | 18  |
| 2. Непростой путь к трепету.....                            | 26  |
| 3. Трепет: форма и первоосновы.....                         | 30  |
| 4. Пробуждаясь через образование.....                       | 34  |
| 5. Пробуждаясь через детскую травму.....                    | 73  |
| 6. Пробуждаясь от наркотической зависимости.....            | 109 |
| 7. Пробуждаясь через хроническую болезнь.....               | 132 |
| 8. Пробуждаясь через возраст.....                           | 143 |
| 9. Пробуждаясь через юмор.....                              | 162 |
| 10. Ощущение трепета в том, что окружает нас каждый день. . | 177 |
| 11. Социальный вызов.....                                   | 200 |
| Заключение.....   | 209 |
| Приложение.....   | 211 |
| Об авторе.....  | 214 |