

Содержание

Предисловие:	5
Предыстория: или как все начиналось	9
Встреча 1: современный самотипноз	15
Встреча 2: знакомство с ХГС	51
Встреча 3: уровни компетентности	93
Встреча 4: о судьбе	131
Встреча 5: холистичность	177
Встреча 6: искусство заботы о себе	219
Встреча 7: экзистенциальный самотипноз	265
Встреча 8: как заниматься самому	309