

# Содержание

Предисловие Жилен Деан

Предисловие Сергея Болсуна

Введение

## **Глава 1. Краткая история изучения сознания**

Колыбель медицины. Шаманизм и божественные силы

Эпоха Просвещения

От животного магнетизма до гипноза Брейда

От гипноза - к экспериментальной психологии

Волны психотерапии

"Новая волна": техники активации сознания (ТАС)

## **Глава 2. От гипноза к техникам активации сознания (ТАС)**

Рождение ТАС

От понятия сна к понятию активации

От диссоциации к сфокусированному вниманию и включённости

От изменения к метаморфозе

От психопатологии к использованию возможностей и ресурсов

Использование центрального нейронного рабочего пространства

От блокировки к бифуркации

От доброжелательного бессознательного к агентивности

От понятия амнезии к направленности внимания

## **Глава 3. Схема сознания**

Первый сектор (сенсорное восприятие)

Второй сектор (долговременная память)

Третий сектор (система оценки или "компас желания")

Четвертый сектор (сигнализация)

Пятый сектор (двигательная активность)

Использование схемы сознания при диагностике

Использование схемы сознания в терапии самоактивации

## **Глава 4. 10-шаговая техника активации сознания**

Прежде всего, создание атмосферы доверия

Первый шаг: изучение проблемы и постановка цели сеанса

Второй шаг: сбор элементов, которые будут использованы в сеансе

Третий шаг: последовательность активации

Четвёртый шаг: динамическое сопровождение: проприоцепция, ощущения

Пятый шаг: исцеляющие слова

Шестой шаг: связующие фразы

Седьмой шаг: мобилизующие фразы и слова

Восьмой шаг: тишина и эмоции

Девятый шаг: завершение.

Десятый шаг: рефрейминг и самоактивация

## **Глава 5. Показания к использованию ТАС**

ТАС и работа с болью

ТАС и моральные страдания

Тревожно-депрессивное расстройство

Фобии

Зависимости

ТАС и неврологические расстройства

ТАС в педиатрии

Применение ТАС в клинических условиях

## **Глава 6. Пять основ коммуникации в ТАС**

Первая основа - А (адаптация)

Вторая основа - М (метаморфоза)

Третья основа - О (ориентация). Мi

Четвертая основа - U (utilisation) использование.

Пятая основа - R (respect) уважение

Глава 7. Упражнения самоактивации

Эпилог.

Библиография