

Оглавление

Предисловие	5
Что такое счастье?.....	21
Можно ли научиться быть счастливым?	23
Почему человек чувствует себя несчастным?	25
Связь особенностей личности и ощущения счастья в исследованиях западных психологов	33
Что такое «модель мира»?	40
Формулы счастья.....	47
Ключи к счастью.....	52
Учитывайте свою индивидуальность	55
Создание стабильного положительного эмоциональ- ного фона	56
«Улыбка Будды» или внутренняя улыбка.....	60
Переход от отрицательного эмоционального фона к положительному.....	62
Положительные эмоции и оргазмические ощущения.....	65
Интенсификация положительных эмоций	69
Упражнения «вкуса жизни».....	74
Преобразование отрицательных эмоций в положительные	77
«Получение удовольствия» – медитации «вкуса жизни».....	82
Не бойтесь потери своей идентичности.....	85
«Шашлыки по-японски», или получение удовольствия от процесса	91
Общие принципы тренировок.....	96

Введение общих принципов тренировок в модель мира с помощью медитации осознания	103
«Течение реки» и «озеро радости»	108
Срединный путь – равновесие между «да» и «нет»	113
Срединный путь в системе ценностей	120
Равновесие между стремлением к достижению цели и не ориентированным на будущее погружением в процесс деятельности или существования	124
Слабые места жесткой модели мира	127
Расширение модели мира	135
Дополнение модели мира полярными жизненными ценностями	147
Универсальный принцип шоу-дао, или как отбросить программы для введения в вашу модель мира	155
Потребности и жажды	167
Жажда жизни, или жажда безопасности	170
Жажды слуги и господина	171
Жажда усложнения жизни	172
Жажда ощущений	173
Жажда общения	174
Жажда справедливости, или жажда заступника	174
Жажда упорядоченности	175
Жажда самолюбования	176
Жажда жалости к себе	177
Жажда сочувствия	179
Жажда укрытия	180
Жажда эмоций	181
«Чье искусство лучше?»	182
Конструктивные и деструктивные жажды. Использование жажд	186
Любовь к самому себе	198
Возвращение в «потерянный рай»	213
Переключение на восприятие	218
Послесловие	224