

Оглавление

От переводчика.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ЧАСТЬ I. ОРИЕНТИРОВАНИЕ.....	15
ГЛАВА I. НАЧАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ.....	15
ГЛАВА II. КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩИМ.....	45
Эксперимент 1: Чувствование актуального.....	45
Эксперимент 2: Ощущение противоположных сил.....	60
Эксперимент 3: Внимание и сосредоточение.....	74
Эксперимент 4: Дифференцирование и объединение.....	86
Следующий эксперимент.....	90
ГЛАВА III. ТЕХНИКА СОЗНАВАНИЯ.....	96
Эксперимент 5: Вспоминание.....	96
Эксперимент 6: Обострение ощущения тела.....	106
Эксперимент 7: Опыт непрерывности эмоций.....	121
Эксперимент 8: Вербализация.....	134
Эксперимент 9: Интегрирующее сознание.....	142
ГЛАВА IV. НАПРАВЛЕННОЕ СОЗНАВАНИЕ.....	146
Эксперимент 10: Превращение слияния в контакт.....	146
Эксперимент 11: Превращение тревоги в возбуждение.....	160
ЧАСТЬ II. МАНИПУЛИРОВАНИЕ СОБОЙ.....	170
ГЛАВА V. ИЗМЕНЕННАЯ СИТУАЦИЯ.....	170
ГЛАВА VI. РЕТРОФЛЕКСИЯ.....	177
Эксперимент 12: Исследование ложнонаправленного поведения.....	177
Эксперимент 13: Мобилизация мышц.....	196
Эксперимент 14: Выполнение обращенного действия.....	212

ГЛАВА VII. ИНТРОЕКЦИЯ.....	230
Эксперимент 15: Интроецирование и еда.....	230
Эксперимент 16: Избавление от интроектов и их переваривание	241
ГЛАВА VIII. ПРОЕКЦИИ	256
Эксперимент 17: Обнаружение проекций	256
Эксперимент 18: Ассимиляция проекций	264