

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От издателя .....	5
Инструкция пользователя .....	6
<b>ГЛАВА 1. Несколько слов в своё оправдание..</b>	7
Вместо предисловия... .....	7
«...И счастья в личной жизни!». И не только о нём .....	9
О крайней степени лжи... .....	12
«...А поговорить...?» .....	13
<b>ГЛАВА 2. Искусство управления стрессом .....</b>	15
Кое-что о стрессе: стихи и проза .....	15
Современные представления о стрессе .....	17
Анатомия, физиология и психология стресса .....	20
Стресс с точки зрения Мурки .....	30
Стресс и усталость: две стороны одной медали .....	34
Стресс и болезни цивилизации .....	36
Принципы управления стрессом .....	42
<b>ГЛАВА 3. Искусство быть молодой .....</b>	50
О сложности ответов на «наивные» вопросы .....	50
Когда-то жизнь была вечной? .....	51
О пользе политэкономии в вопросе продления жизни .....	52
О вкладе физики в теорию продления жизни .....	54
А кислород-то, оказывается, вреден! (в больших количествах) .....	56
Принципы омоложения .....	57
«Акулы капитализма», как пример активного долголетия .....	60
Сама себе режиссёр..., автор сценария и актриса .....	62
О голове .....	65
Бойтесь на здоровье .....	65
Сначала сделала, а потом подумала .....	67
Учёт... .....	69
...И контроль .....	70
О пользе нарушения границ .....	72
Преимущества нарушительниц границ .....	73
«Улыбайтесь! Вас снимают» .....	74
О пользе доверия. К себе .....	75
Главное — результат .....	77
Три кита достижения активного долголетия .....	80
Механизм — один, исход — разный .....	80
Нереальная реальность .....	82
Три составные части эволюционной программы счастливого человека ....	83
Дело .....	84
Природа .....	85
Душа .....	86
Напутствие .....	87
<b>ГЛАВА 4. Искусство быть здоровой .....</b>	89
Саморегуляция как лучшее средство от всех болезней .....	89

О пользе саморегуляции в излечении великих .....	91
Чтобы заболеть, надо захотеть .....	92
Рента, как кратчайший путь в могилу? .....	94
«Врачи-вредители»? .....	97
Еще немного о Системе (наболело!) .....	99
«Врачи-целители»? .....	101
О пользе чистых рук (и ног) .....	104
Согнулась — разогнулась .....	107
Китайский жезл .....	107
Гимнастика императоров .....	108
Воспоминания «полутонны живого американского веса» .....	110
Сказка — ложь? .....	112
Механизм таинства .....	113
<b>ГЛАВА 5. Искусство преодоления кризисов</b> .....	117
Кризисы хозяйки жизни .....	117
Житейский кризис. Что делать? .....	119
«Бедная овечка» или «Пастушка» .....	121
Что надо, чтобы стать Победительницей? .....	123
Выход из кризиса. Шаг первый. Станет спокойно — потерпи .....	124
«Включение» головы как способ измерения веса: тяжелее — легче .....	125
«Чем я могу вам помочь?» .....	128
Выход из кризиса. Шаг второй. Давайте познакомимся, уважаемая! ...	131
Архетипы .....	133
Королева-Принцесса-Амazonка-Волшебница-Трикстерша .....	137
Выход из кризиса. Шаг третий. Мои ресурсы .....	139
Нижнее дыхание .....	141
Выход из кризиса. Шаг четвертый. Сделать страх конструктивным ...	143
«Тонкая непредсказуемость» эмоции .....	146
«Ноздря в ноздрю» .....	147
Выход из кризиса. Шаг пятый. Формирование цели .....	149
«У нас мало денег, поэтому мы должны много думать» .....	151
«Прописка» цели в подсознании .....	153
«Китайский треугольник» .....	156
Выход из кризиса. Шаг шестой. Начать действовать .....	157
Окинуть взором пройденное (вместо заключения) .....	160
<b>ГЛАВА 6. Искусство быть любимой</b> .....	163
О самом главном — на десерт .....	163
Семья, как третье состояние социального сознания человека .....	164
Движители нашего поведения .....	165
«Две вечных подруги: любовь и разлука...» (песня) .....	167
Что «шепчут» эволюционные программы мужчинам .....	168
Что «шепчут» эволюционные программы женщинам .....	170
Женская психология глазами психотерапевта .....	172
Ипостаси женщины .....	174
Заключение .....	178
<b>Приложение. Оздоровительно-омолаживающий комплекс «Китайский жезл» .....</b>	179