

ОГЛАВЛЕНИЕ

ДЕНЬ 1

ВВЕДЕНИЕ И ОБЗОР	13
НАЧАЛО ПУТЕШЕСТВИЯ	15
Первая предпосылка: <i>дух пробуждается</i>	19
Вторая предпосылка: <i>дух пробуждается через нервную систему человека</i>	20
Третья предпосылка: <i>каждая жизнь — это путешествие героя</i>	21
СТРУКТУРА ПУТЕШЕСТВИЯ ГЕРОЯ	26
Этапы путешествия героя	26
1. Зов	26
2. Отказ от призвания	29
3. Пересечение порога	30
4. Обретение хранителей	32
5. Лицом к лицу со своими демонами и тенями	33
6. Развитие внутреннего Я	34
7. Преображение	35
8. Возвращение домой	36
ПОРОЖДАЮЩЕЕ Я	40
Три вида разума: телесный, когнитивный и полевой	42
Три уровня сознания: примитивное, эго и порождающее	45
Принципы создания порождающего Я	48
РАЗВИТИЕ ПОРОЖДАЮЩЕГО ТЕЛЕСНОГО СОЗНАНИЯ	52
Упражнение «Соединение со своим центром»	53
Упражнение «Говори и слушай из своего центра»	61
ОБЪЕДИНЕНИЕ ТРЕХ ВИДОВ РАЗУМА В ПОДДЕРЖКУ ПРИЗВАНИЯ	66
Упражнение «Резонансное согласование трех видов разума для реализации призвания»	68

Демонстрация с Маркосом	69
ЗАДАЧА ПОДДЕРЖАНИЯ СОЕДИНЕНИЯ	
СО СВОИМ ЦЕНТРОМ	78
Упражнение «Активное центрирование»	80
Демонстрация с Кармен	84
ПОРОЖДАЮЩЕЕ ТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ	95
УЧИТЕСЬ БЫТЬ С ТЕМ,	
ЧТО ИДЕТ ЧЕРЕЗ ВАС	102
ЗАВЕРШЕНИЕ:	
ДЕРЖИТЕ СВОЙ КАНАЛ ОТКРЫТЫМ	107
ДЕНЬ 2	
ПОРОЖДАЮЩЕЕ КОГНИТИВНОЕ СОЗНАНИЕ	111
ПОКРОВИТЕЛЬСТВО	117
Практика покровительства	126
Упражнение «Вопросы к путешествию героя»	127
Демонстрация со Стивеном	128
Навыки покровительства	135
РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ	
И ОТКАЗОМ	137
Упражнение «Начало путешествия героя»	138
Демонстрация с Винсентом	141
Резюме. Трансформация	
внутреннего сопротивления	
через самопокровительство	152
ИНТЕГРАЦИЯ ТЕНИ	156
Трансформация «хорошего Я» и «плохого Я»	
в позитивные взаимодополнения	160
Упражнение «хорошее Я / плохое Я»	161
Демонстрация со Стивеном и Робертом	162
ПОКРОВИТЕЛЬСТВО	
АРХЕТИПИЧЕСКИМ ПАТТЕРНАМ ПРЕОБРАЗОВАНИЙ	166
Упражнение «Перемещение по архетипам перехода»	168
ЗАВЕРШЕНИЕ:	
СЛАДКАЯ ТЕМНОТА	182

ДЕНЬ 3	
ПОРОЖДАЮЩЕЕ ПОЛЕ	185
Методики соединения с полем	193
Создание энергетического шара	197
Доступ к полемому разуму через присутствие	201
Ваша «вторая кожа»	204
Упражнение «Развитие второй кожи»	204
Демонстрация с Евой	206
АРХЕТИПИЧЕСКИЕ ЭНЕРГИИ:	
НЕЖНОСТЬ, ЯРОСТЬ И ИГРИВОСТЬ	220
Упражнение «Энергетическая сфера и архетипические энергии – создание преображенного будущего»	221
Демонстрация с Розой	226
ПОЛНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ И ОТКРЫТИЕ ВОВНЕ	
Упражнение «Наблюдение поля»	237
Демонстрация с Эриком	240
НАВЫКИ ОТКРЫТИЯ К ПОЛЮ	252
ЗАВЕРШЕНИЕ: ПАТТЕРН, КОТОРЫЙ СОЕДИНЯЕТ	255
ДЕНЬ 4	
НАВИГАЦИЯ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ	259
ВАЖНОСТЬ ПРАКТИКИ	263
САМОПОКРОВИТЕЛЬСТВО	
ЧЕРЕЗ РАСШИРЕНИЕ ОСОЗНАНИЯ	
Упражнение «Самопокровительство для оздоровления и исцеления — с использованием осознания происходящего»	270
5РИТМОВ ПУТЕШЕСТВИЯ: ТЕЧЕНИЕ, СТАККАТО, ХАОС, ЛИРИЧНОСТЬ И ПОКОЙ	
Упражнение «Исследование 5Ритмов»	283
ОБРЕТЕНИЕ ХРАНИТЕЛЕЙ	
Упражнение «Собери своих хранителей»	291
Демонстрация с Алисой	295
ЗАВЕРШЕНИЕ: ВОЗВРАЩЕНИЕ	306
БИБЛИОГРАФИЯ	311