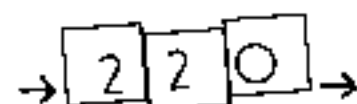


# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ПОГОВОРИМ О СУЩНОСТИ РЕЗОНАНСА .....	7
Загадочное слово «резонанс» .....	7
Понятие «резонансный интеллект» .....	10
Возможности резонансного интеллекта.....	11
Резонансный интеллект и управление.....	11
Резонансный интеллект и частная жизнь.....	14
Резонансный интеллект и внутренняя жизнь человека...	15
Резонансный интеллект и психотерапия .....	16
Что такое резонанс?.....	16
Виды резонанса .....	18
Нет расстояния, главное — настройка .....	22
СПЕЦИФИКА РЕЗОНАНСНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.....	26
Мир эмоционального взаимодействия: заражение, слияние, эмпатия, перенос .....	26
Заражение .....	26
Слияние .....	28
Эмпатия .....	30
Перенос .....	33
Резонанс, в чем его отличие? .....	34
Услышать внутреннюю музыку .....	37
Резонанс как влияние .....	38
Резонанс: увидеть невидимое .....	40
Почему меня все обижают?.....	41
Об оптимизации энергозатрат в общении.....	42
Препятствия на пути к резонансу.....	45
1) Эгоцентризм .....	45
2) «Таковость» .....	46
3) Блокировка душевного ресурса .....	48
Техники безопасности при резонансном взаимодействии ...	49
Как полностью понять другого человека? .....	50
УПРАВЛЯЕМЫЙ РЕЗОНАНС .....	56
Стихийность резонанса: как его приручить?.....	56
Резонанс от «внешнего к внутреннему» .....	57
Резонанс от «внутреннего к внешнему» .....	59
Этапы построения резонанса «от внутреннего к внешнему» .....	61



Задача 1. Диагностика собственного эмоционального состояния .....	61
Жизнь как поток .....	62
Быть «в настоящем».....	62
Стабильное самосознание.....	64
Задача 2. Диагностика эмоционального состояния человека .....	66
Об объективности эмоционального воздействия.....	67
Задача 3. Подстройка через самоуправление эмоциональной сферы .....	71
Методики самоуправления эмоциональным состоянием .....	71
Методика ДФС.....	74
<b>ИЗ ЧЕГО «СДЕЛАН» РЕЗОНАНС: БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ.....</b>	<b>79</b>
1) Пространство .....	80
а) Характеристики пространства.....	81
б) Круги внимания.....	82
в) Внутреннее пространство .....	85
г) Объективная атмосфера и субъективные чувства .....	86
д) Пространство и территория.....	88
е) Пространственный подход к общению .....	91
2) Субъективное .....	93
3) Душа.....	94
4) Энергия.....	99
5) Качественная сторона сознания .....	100
6) «Внутренний человек» .....	102
7) Целое .....	106
<b>ЧТО НУЖНО УМЕТЬ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОГО РЕЗОНАНСА? .....</b>	<b>111</b>
Составляющие эмоциональной устойчивости .....	111
а) Алертность.....	112
б) Эмоциональный покой .....	113
в) Психологические «кнопки».....	114
г) Способы нейтрализации психологических «кнопок».....	116
д) Нулевая позиция.....	120
Составляющие эмоциональной гибкости .....	121
а) Методика дифференцированных эмоциональных состояний (ДФС).....	121
б) Описание возможных психоэнергетических состояний.....	123
в) Расширение «Я-концепции»: забыть «о себе» .....	126

Составляющие эмоциональной чувствительности .....	130
Доверять себе.....	131
Составляющие расширения сознания (изменения восприятия).....	134
Снятие ментальных блоков.....	134
а) «Внутренний наблюдатель».....	134
б) Пространственное самовосприятие.....	136
в) «Активное» слушание .....	139
г) Распределенное внимание.....	142
д) Навык концентрации.....	145
е) Навык созерцания.....	146
<b>РЕЗОНАНСНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИКАХ .....</b>	<b>148</b>
Резонанс в существующих психотерапевтических практиках .....	148
Резонансное консультирование.....	150
Невидимая работа консультанта .....	152
Мое не мое? .....	155
Области применения резонансного консультирования ...	158
<b>ИТОГО: ЧТО ДАЕТ РЕЗОНАНС? .....</b>	<b>165</b>
Условия и признаки возникновения резонанса .....	167
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ К РЕЗОНАНСНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ.....</b>	<b>170</b>
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА НЕВЕРБАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>171</b>
«Слепое» доверие .....	171
«Слепое» доверие наоборот.....	171
Групповая социометрия.....	172
Разговор через стекло .....	172
Есть контакт? .....	173
<b>УПРАЖНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ .....</b>	<b>174</b>
«Латихан» .....	174
«Латихан» впятером.....	174
Резонанс в движении .....	175
Танец с шариками .....	176
Ведущий и ведомые .....	177
Танец вслепую .....	177
Взаимоотношения .....	178
Изобразить в танце другого .....	178
Изобразить в танце другого-2.....	179
Встреча и разлука.....	179

<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ И РОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ .....</b>	<b>181</b>
База .....	181
Ангел-хранитель .....	181
Полет белой птицы .....	182
Медитация на дыхании.....	183
Концентрации внимания .....	184
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ОЩУЩЕНИЙ .....</b>	<b>185</b>
«Солнышко» .....	185
Вход в пространство .....	186
Зеркало души .....	186
Два потока .....	186
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЗОНАНСНОЕ ВОСПРИЯТИЕ.....</b>	<b>188</b>
Отгадай невидимого собеседника.....	188
Встреча.....	189
«За кого вы меня принимаете?» .....	189
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА ВЧУВСТВОВАНИЕ И ПОДСТРОЙКУ ...</b>	<b>192</b>
Счет до десяти .....	192
Общий рассказ.....	193
Коллективное рисование.....	193
Поворот .....	194
Передача ритма по кругу .....	194
Пальцы.....	194
Шеренга .....	195
Выбор .....	196
Сиамские близнецы.....	196
Тень .....	196
Кукла и кукловод .....	197
Зеркало .....	197
Зеркало наоборот .....	198
Зеркальный унисон .....	198
Звуковое зеркало .....	199
Эхо.....	199
<b>УПРАЖНЕНИЯ НА СПОСОБНОСТЬ К РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЮ .....</b>	<b>200</b>
Почувствовать центр самотождественности .....	200
Ум, чувства, тело .....	201
Со смещенным центром тяжести .....	201
Кино .....	202

<b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>203</b>
«Качели» .....	203
Ощущаем энергию руками .....	203
«Радуга» .....	203
Прислушивание .....	204
Внимание к пространству .....	204
Живое тепло.....	205
Резонанс с музыкой .....	205
Тепловое кольцо.....	206
Энергетические шарики .....	206
Угадай эмоцию.....	207
Почувствовать психоэнергетические центры .....	207
Угадай стул.....	208
Следовать импульсу.....	209
Угадай карту .....	210
Убрать плечо .....	210
Синхронность движений.....	210
Прыжки спиной.....	211
<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РОЛЕВОГО ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ.....</b>	<b>212</b>
Перевоплощение (разминочное упражнение) .....	212
Проверка наших возможностей.....	212
Давайте делать вид.....	213
Актеры и режиссеры.....	214
Сосед справа .....	215
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>216</b>