

СОДЕРЖАНИЕ

Как правильно читать эту книгу	5
Изменения всё равно произойдут	6
Как устроена эта книга?	9
Расслабление	11
Наблюдение	13
Исследования	15
Эксперименты	17

РАССЛАБЛЕНИЕ

День 1. Каляки-маляки	21
День 2. Центрирование	25
День 3. Отключаем «автопилот» и возвращаемся к себе	30
День 4. Учимся дышать заново	34
День 5. Танцуем, как будто никто не видит!	38
День 6 и день 7. Свободный стиль	43

НАБЛЮДЕНИЕ

День 8. Шерлок Холмс жив	47
День 9. В гостях у сказки	50
День 10. Когда деревья были большими	55
День 11. У меня есть 100 желаний	59
День 12. Тихо сам с собою	63
День 13 и день 14. Ещё немного наблюдений	69

ИССЛЕДОВАНИЕ

День 15. На что это похоже?	73
День 16. Приоритеты задом наперёд	77

СОДЕРЖАНИЕ

День 17. Флирт с пространством.	82
День 18. Во что вы верите?	86
День 19. Гулять – так со смыслом.	92
День 20 и 21. Письма из будущего.	97

ЭКСПЕРИМЕНТ

День 22. Между «знаю» и «не знаю»	103
День 23. Сила мгновенных решений.	108
День 24. Интеграция на 3–2–1.	113
День 25. Голова, сердце, живот, где-то под левой лопаткой?	120
День 26. Будущее – это сегодня!	125
День 27 и 28. Как я это вижу? Или мой талисман.	131
День 29. Экспромт	137
День 30. Напишите мне письмо	141
Дневник автора.	150
Как эта книга меняет реальность?	161
Если вы забыли о себе.	163
Я знаю, что изменения никогда не закончатся, и я буду к ним не готова.	175
Сначала возвращается дыхание, а потом и... зрение:)! . . .	178
А зачем я всё это делаю?	180
Как полюбить Наташу Ростову, перестать спасать хату от огня и другие озарения	183
Дневник марафонца	191
Изменения – это свобода. но мы не всегда готовы к ней.	192
В жизни есть всё, и теперь в ней есть я!	199
Остановиться, чтобы идти.	202
Вернуть себе... дерзость.	206
Четыре четверти пути.	213
Моя игра – мои правила!	217