

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. Управление вниманием	7
1. Навести порядок	8
2. Время	17
3. Настроение	22
4. Ценности	48
5. Свободное внимание	73
6. Техника на стуле	104
7. Органы чувств и внимание	122
Часть II. Практика с энергией	159
1. Техника с ладонями	160
2. Техника с напитком	200
3. Медитация	204
4. Как влиять энергией на людей	219
5. Техника с монеткой	224
6. Что такое энергия	234
7. Матрица	245
Часть III. Направленное внимание	249
1. Внимание на будущее	250
2. Нерешенные проблемы	266
3. Видеть суть	268