

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Упражнения для блока «Телесность»	9
Упражнение 1. «Чувственность в движении»	10
Упражнение 2. «Потребность»	12
Упражнение 3. «Я принимаю свое тело»	15
Упражнение 4. «Свобода от оценок»	17
Упражнение 5. «Я изучаю себя»	18
Упражнение 6. «Эмоции в теле»	19
Упражнения для блока «Раскрытие сексуальности»	21
Упражнение 1. «Осознанное расслабление»	22
Упражнение 2. «Удовольствие в каждом дне»	25
Упражнение 3. «Напоминание»	26
Упражнение 4. «Полезные качества»	27

Упражнение 5. «Тень»	28
Упражнение 6. «Послание»	30
Послания к картам	31
Заключение	95