

Содержание

Введение	3
I. Человек в человеке	10
«Обработка» самого себя — психологическая особенность человека	11
Общение с собой как способ преодоления «критических» ситуаций	16
Непрерывный внутренний диалог как форма общения с собой	20
II. Взгляд в прошлое	27
Эволюция психических особенностей человека	30
Магия и религия как механизмы саморегуляции	35
Самоочеловечивание личности и гуманистические религии	40
Межполушарная асимметрия мозга — механизм совершенствующейся саморегуляции	46
Особенности психофизиологических механизмов общения с собой	53
III. Анатомия самосознания	63
Начало рефлексии — восприятие человеком своей внешности	65
Развитие и совершенствование рефлексии как индивидуального «психического зеркала»	71
Общение с собой — необходимое условие самоформирования «Я»	84
Общение с природой — специфическая форма аутокоммуникации	95
IV. Трудные состояния	104
Состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма	107
Стресс	—
Доминантные состояния	112
Фрустрация	115
Тревога	119
Состояния, связанные с пониженным тонусом нервной системы	123
Монотония	—
Одиночество	128
«Ночная психика»	138
	319

Скука	143
Астенция	145
«Болезненная праздность»	151
Предневротические фиксации неблагоприятных реакций	154
Фобии	155
Навязчивые мысли и навязчивые действия	156
Нарушения в сфере личностной мотивации	157
«Кризис мотивации»	160
«Кризис середины жизни»	162
V. Рычаги саморегуляции	164
Общение в памяти	165
Регуляция уровня психической активности организма за счет информационно-энергетического притока	167
Реакция «отреагирования»	169
Катарсис	170
Саморегуляция посредством изменения притока нервной импульсации	173
Ритуальные действия	175
Эмоционально-волевой уровень саморегуляции жизнедеятельности	177
Самонсповедь	178
Самоубеждение	182
Самоприказ	183
Самовнушение	184
Самоподкрепление	186
Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности	190
Непосредственная мотивационная саморегуляция	194
Опосредованная регуляция мотивации	199
Самокорректировка личности	205
Самоорганизация	206
Самоутверждение	207
Самодетерминация	214
Самоактуализация	217
Самосовершенствование «мистического сознания»	220
VI. Условия саморегуляции	224
Общение с собой в состоянии бодрствования	227
Обретение душевного равновесия по Дейлу Карнеги	249
Саморегуляция на фоне измененных состояний сознания	256
Заключение	272
Приложение	280
Первоначальный курс аутогенной тренировки	—
Аутогенная тренировка с элементами медитации	298
Аутогенная тренировка для улучшения зрения (аутоофтальмотренинг)	306
Самогипноз	310
Упражнения в медитации	314