

# Оглавление

ВИРДЖИНИЯ САТИР О КНИГЕ (Пер. Ф. Е. Василюка)	5
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ (Пер. Ф. Е. Василюка)	6
ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ: ИСКУССТВО САМОНАБЛЮДЕНИЯ (Пер. Л. М. Хайруллаевой)	15
ГЛАВА 2. МЫСЛЕННЫЕ ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ: КОНСТРУКТИВНОЕ И ДЕСТРУКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАНТАЗИИ (Пер. Л. М. Хайруллаевой)	19
ГЛАВА 3. ВАШИ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ВАШИХ РУКАХ (Пер. Л. М. Хайруллаевой)	54
ГЛАВА 4. ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА (Пер. Л. М. Хайруллаевой)	99
ГЛАВА 5. НАПИШИТЕ АВТОБИОГРАФИЮ (Пер. Ф. Е. Василюка)	107
ГЛАВА 6. О СНАХ (Пер. Ф. Г. Асадуллиной, Ф. Е. Василюка)	122
ГЛАВА 7. МЕДИТАЦИЯ: ЧТО, ПОЧЕМУ, КОГДА И КАК (Пер. А. Я. Гордона)	145
ГЛАВА 8. СОЗНАВАНИЕ И ИСКУССТВО ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ (Пер. Ф. Г. Асадуллиной, Ф. Е. Василюка)	159
ГЛАВА 9. ЗДОРОВЬЕ—В ВАШИХ РУКАХ (Пер. Л. М. Хайруллаевой)	172
ГЛАВА 10. О СМЕРТИ (Пер. Ф. Е. Василюка)	206
ПОСЛЕСЛОВИЕ	225
БИБЛИОГРАФИЯ	230
УКАЗАТЕЛЬ УПРАЖНЕНИЙ	235
УКАЗАТЕЛЬ ИМЕН	237