

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	3
ЧАСТЬ I. СИЛА УМА	5
Введение	5
Динамика техники силы ума	10
Как действует эта техника	10
Эффективность данной техники — некоторые примеры	12
Развитие данной техники	15
Подготовка к использованию техники силы ума	17
Познание вашего ума	17
Вступление в контакт с вашими силами ума	18
Измерение ваших интуитивных способностей	19
Отведение определенного времени для практики	19
Выбор надлежащего места для упражнений	20
Расслабление	21
Ведение записей о том, что вы «видите»	25
Использование техники силы ума для достижения ваших целей	26
Преодоление стрессов и напряженных состояний — обучение расслаблению	28
Достижение баланса между стрессом, напряжением и расслаб- лением	28
Как вам может помочь техника силы ума	29
Ступени преодоления стресса и напряжения	33
Увеличение вашей энергии и преодоление утомления	41
Применение техники силы ум	42
Как насытиться энергией при помощи силы ума	45
Развитие уверенности в себе и чувства собственного достоинства для достижения большего успеха	47
Как изменить ваш имидж для того, чтобы изменить вашу жизнь	51
Как создать уверенность в себе и чувство собственного достоинства	54
Осознайте ваши положительные качества, таланты и дости- жения	55
Представляйте себя богатым и преуспевающим	59
Ставьте перед собой цели для достижения того, чего вы хотите	66
Сила подхода постановки целей	66
Решите, чего вы хотите	70
Вынесение решения о том, реалистичны ли ваши цели, и приобретение уверенности в том, что желаемое может и должно произойти	74
Установка приоритетов ваших целей	78
Выработка уверенности в том, что вы достигнете вашей цели	80
Определение шагов к вашей цели	82

Совершенствуйте свое мастерство и увеличивайте творческую энергию	87
Эффект вызывания зрительных образов в действии	87
Использование техники силы ума для совершенствования вашего мастерства	92
Использование техники силы ума для увеличения вашей творческой энергии	96
Как использовать силу ума для улучшения вашей памяти	107
Как создать по своему желанию индивидуальность и имидж	118
Три ключевые стадии изменения себя	121
Как определить, что вы хотите изменить или каким стать	121
Использование мысленного сценария для того, чтобы увидеть себя в новой роли	123
Использование техники вызывания усиливающего образа для приобретения определенных черт характера	126
Как лучше понять людей и улучшить ваши взаимоотношения с другими людьми	131
Внутреннее чувство, которое приводит к мудрым решениям	134
Вид информации, получаемой при помощи техники силы ума	135
Ознакомление с типами характера и стилями поведения	136
Применение техники силы ума для приобретения проницательности и получения информации	138
Как прочесть ауру, чтобы получить больше информации о людях	149
Применение техники силы ума для улучшения отношений	153
Как укрепить вашу силу при взаимоотношениях	156
Как использовать силу ума для решения проблем и принятия решений при помощи «мозгового штурма»	159
Ценность метода «мозгового штурма»	159
Комбинирование «мозгового штурма» с техникой расслабления и вызывания зрительных образов	161
Как использовать «мозговой штурм»	163
Принятие правильных решений с использованием вашей интуиции	168
Как действует интуитивная техника	169
Принятие важных решений	171
Принятие быстрого решения	176
Укрепляйте ваше здоровье и избавляйтесь от вредных привычек	180
Предотвращение простуды при помощи силы ума	180
Как сила ума улучшает ваше здоровье и характер	184
Улучшайте свое здоровье и ускоряйте процесс выздоровления	185
Искоренение вредных привычек	191
Пусть обогащает вас ежедневный жизненный опыт	196
Как сделать более интересным время ожидания и рутинную работу	197
Более полно ощущайте то, чем вы занимаетесь каждый день	200
Используйте силу своего ума, чтобы «отключиться» от окружающего мира	204
Воспринимайте музыку более интенсивно	205
Повышение чувствительности к вашим физическим движениям путем вызывания зрительных образов	209

Совершите мысленное путешествие и получите быстрый заряд энергии	211
Превращение техники силы ума в неотъемлемую часть вашей жизни	222
ЧАСТЬ II. СПОСОБЫ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ	224
Введение	224
Контроль эмоциональной сферы	239
Преодоление двух эмоций, которые относятся к основным источникам конфликта — раздражения и недоверия	239
Контроль вашего собственного раздражения и страха в конфликтной ситуации	257
Использование вашего разума для понимания и управления конфликтами	276
Ловушка ответственности	276
Преодоление конфликтов посредством лучшего общения	324
Выбор наилучшего стиля действия в конфликтной ситуации для ежедневного общения	363
Как общаться с трудными людьми	401
Использование вашей интуиции для обнаружения новых возможностей	419
Выработка альтернативов и решений	419
Превращение ваших конфликтов в созидательные возможности	423