

Оглавление

Введение.....	7
Почему трансформация важна именно сейчас?	9
Моя история. Падать, чтобы обрести крылья.....	11
Пролог	19
Как рождается плод?	21
Три грани жизненной энергии	22

Часть I. Разрушение. Как освободиться от негатива и старых шаблонов

История одного Семечка, часть первая	25
Глава 1. Энергия разрушения и человек	27
Глава 2. Гигиена души	34
Глава 3. Гнев	43
Глава 4. Обида	48
Глава 5. Страх	58
Глава 6. Зависть	67
Глава 7. Чувство вины	72
Глава 8. Успех, высокомерие и неуверенность	75
Глава 9. Резюме. Корни Глобального зла	83
Краткое резюме Части I.....	89
Важное в этом разделе	89

Часть II. Сохранение. Как сберечь свои ценности и жизненную энергию

История одного Семечка, часть вторая.....	93
Глава 1. Человек-хранитель	95
Глава 2. Ценности и цели	100
Глава 3. Ценности и роли	106

Глава 4. Свобода выбора	108
Глава 5. Совесть	123
Глава 6. Идентичность и тень	132
Глава 7. Тень и комплексы. Что будет, если не принимать свою тень?.....	140
Глава 8. Самосознание	153
Глава 9. Спокойствие, доверие и контроль	164
Глава 10. Фокус внимания.....	173
Глава 11. Сохрани свою жизненную энергию	179
Глава 12. Сохрани самое ценное — любовь	197
Краткое резюме Части II.....	204
Важное в этой главе.....	205
Часть III. Творение. Как построить новую реальность	
История одного Семечка, часть третья	209
Глава 1. Твори свою реальность	211
Глава 2. Воображение — ключ к здоровью	217
Глава 3. Творение — сила намерения	222
Глава 4. Формула создания новой реальности	232
Глава 5. Твори через свою деятельность.....	250
Глава 6. Создай свой микроклимат	264
Глава 7. Секрет закона бумеранга — что вы транслируете на самом деле?.....	269
Глава 8. Создай свой собственный образ. Self-made	276
Глава 9. Барьеры развития	282
Глава 10. Создавай гармонию внутри и вокруг себя. Смелость быть самим собой	287
Глава 11. Маски.....	293
Глава 12. Твори свою реальность, притягивая только то, что нравится	301
Глава 13. Твори согласно принципу потока	305
Краткое резюме Части III	309
Важное в этой главе	309
Послесловие. Эмоциональная грамотность — глоссарий	310
Заключение.....	314
Напоследок.....	316