

Введение ..... 9

**Часть I. Строение человека ..... 30**

Глава 1. Три центра ..... 31

Глава 2. Сущность и положительные качества ..... 35

Глава 3. Нейронные связи ..... 40

Глава 4. «Яйцеежик» ..... 45

Глава 5. Множественность личности.

Эго и субличности или «Маленькие Я» ..... 48

Глава 6. На пути к счастью ..... 54

Глава 7. Фасад, подвал и подземелье ..... 58

**Часть II. Самонаблюдение ..... 68**

Глава 1. Упражнение «Стоп» ..... 69

Глава 2. Дневник самонаблюдения ..... 76

Глава 3. Осознанность ..... 81

<b>Часть III. Черты характера .....</b>	<b>86</b>
Глава 1. Ложь .....	90
Глава 2. Страх .....	96
Глава 3. Гордыня и тщеславие .....	110
Глава 4. Жадность и скупость .....	120
Глава 5. Злоупотребление сексуальной энергией ....	127
Глава 6. Комплекс неполноценности .....	134
Глава 7. Зависимость .....	146
Глава 8. Желание управлять .....	153
Глава 9. Зависть .....	160
Глава 10. Воля доминировать .....	168
Глава 11. Чрезмерность .....	173
Глава 12. Лень .....	177
Глава 13. Неэффективность .....	182
Глава 14. Наивность .....	187
Глава 15. Поверхностность или бродяжничество ....	192
Глава 16. Лунатизм (сумасбродство) .....	196
Глава 17. Упрямство .....	201
Глава 18. Чувство собственной важности как комплекс нескольких черт .....	203
Глава 19. Как определить, какая у вас главная черта характера, а какие — доминирующие .....	205

<b>Часть IV. Потребности, ценности и страх разоблачения .....</b>	<b>208</b>
Глава 1. Потребности .....	213
Глава 2. Ценности .....	224
Глава 3. Страх разоблачения, или Напутственное слово .....	228
Заключение .....	234