

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Предисловие Дэниэла Амена . . . . .  | 9  |
| Предисловие автора. Самое грандиозное отвыкание —<br>это отвыкание от себя . . . . . | 14 |

## **Часть I ЧЕЛОВЕК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ**

|  |     |
|--|-----|
| ГЛАВА 1. Квантовый человек. . . . .          | 33  |
| ГЛАВА 2. Преодоление внешней среды . . . . . | 87  |
| ГЛАВА 3. Преодоление тела . . . . .          | 109 |
| ГЛАВА 4. Преодоление времени. . . . .        | 157 |
| ГЛАВА 5. Выживание vs созидание . . . . .    | 174 |

## **Часть II МОЗГ И МЕДИТАЦИЯ**

|   |     |
|---|-----|
| ГЛАВА 6. Три мозга: от мышления через действие<br>к бытию . . . . . | 211 |
| ГЛАВА 7. Устраняем разрыв . . . . .                                 | 247 |
| ГЛАВА 8. Медитация без мистики: волны будущего . . . . .            | 287 |

## Часть III

### ШАГ НАВСТРЕЧУ НОВОЙ СУДЬБЕ

|   |     |
|---|-----|
| ГЛАВА 9. Подготовка к медитативному процессу . . . . .                                    | 345 |
| ГЛАВА 10. Распахиваем двери в царство созидания<br>(первая неделя) . . . . .              | 358 |
| ШАГ 1. Индукция. . . . .  | 359 |
| ГЛАВА 11. Отвыкаем от себя (вторая неделя). . . . .                                       | 366 |
| ШАГ 2. Распознавание . . . . .  | 366 |
| ШАГ 3. Признание и констатация . . . . .  | 376 |
| ШАГ 4. Передача проблемы высшим силам. . . . .  | 384 |
| ГЛАВА 12. Стираем память о прежней личности<br>(третья неделя) . . . . .                  | 394 |
| ШАГ 5. Наблюдение и напоминание . . . . .   | 394 |
| ШАГ 6. Перенаправление. . . . .   | 402 |
| ГЛАВА 13. Создаем новый разум для нового будущего<br>(четвертая неделя) . . . . .         | 409 |
| ШАГ 7. Созидание и репетиция . . . . .  | 409 |
| ГЛАВА 14. Проявление и прозрачность:<br>жизнь в новой реальности (пятая неделя) . . . . . | 434 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ. Стать собой по-настоящему. . . . .   | 448 |

### ПРИЛОЖЕНИЯ

|  |     |
|--|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ А: индукционная техника «Части тела»<br>(первая неделя) . . . . . | 457 |
|--|-----|

|   |     |
|---|-----|
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ Б:</b> индукционная техника<br>«Прибывающая вода» ( <i>первая неделя</i> ) . . . . .        | 461 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЕ В:</b> полный текст медитативной практики<br>( <i>вторая — четвертая недели</i> ) . . . . . | 464 |
| <b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> . . . . .   | 473 |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА</b> . . . . .   | 489 |
| <b>ОБ АВТОРЕ.</b> . . . . .   | 492 |