

# Отвлечение

|                |   |
|----------------|---|
| Введение ..... | 7 |
|----------------|---|

## ГЛАВА 1. ВСТРЕЧА

|  |    |
|--|----|
| Откуда ты знаешь то, что ты знаешь .....         | 18 |
| Что является авторитетным источником знаний. . . | 22 |
| Правильное не всегда правильно .....             | 26 |

## ГЛАВА 2. СТРОЕНИЕ ПСИХИКИ, ИЛИ МЕНТАЛЬНЫЙ АППАРАТ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Кто говорит в твоей голове .....      | 35 |
| Ум лучший друг или злейший враг. .... | 38 |

## ГЛАВА 3. ПОДСОЗНАНИЕ — ЭТО ВСЕЛЕНСКИЙ ЖЁСТКИЙ ДИСК

|   |    |
|---|----|
| Как устроено подсознание .....  | 41 |
| Подсознательные отпечатки .....   | 44 |
| Что такое зона комфорта .....   | 48 |
| Семь шагов для создания привычки, или<br>трудное сделай привычным ..... | 51 |
| Подведём итог .....   | 57 |
| Как не превратиться в ходячую помойку .....                             | 59 |

## ГЛАВА 4. АЛГОРИТМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

|   |    |
|---|----|
| Как получить управление над своей жизнью. . . . | 64 |
| Шесть принципов для трансформации личности. . . | 68 |
| Правило смирения .....                          | 68 |
| Ментальный Алхимик .....                        | 70 |

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Как мы попадаем в иллюзию . . . . .                            | 73 |
| Как мы сами себя делаем маленькими . . . . .                   | 75 |
| Большинство страхов никогда на станут<br>реальностью . . . . . | 79 |
| Урок смирения от монаха . . . . .                              | 80 |
| Самый короткий путь к успеху . . . . .                         | 82 |
| Каждый человек — это наш учитель . . . . .                     | 84 |
| Садхана . . . . .  | 86 |

## ГЛАВА 5. СМЕНА ПАРАДИГМЫ

|   |     |
|---|-----|
| Что такое парадигма . . . . .               | 91  |
| Примеры смены парадигмы . . . . .           | 96  |
| Поезд не может резко остановиться . . . . . | 99  |
| Кто я? . . . . .                            | 102 |
| Сознание дефицита и изобилия . . . . .      | 106 |
| Тест: в каком мире ты хочешь жить . . . . . | 110 |

## ГЛАВА 6. УБЕЖДЕНИЯ

|   |     |
|---|-----|
| Что такое убеждения . . . . .           | 114 |
| Как формируется наша судьба . . . . .   | 118 |
| Как создавать новые убеждения . . . . . | 121 |
| Как формируются наши ценности . . . . . | 126 |

## ГЛАВА 7. ЧТО УБИВАЕТ ТВОЮ УВЕРЕННОСТЬ? МЕНЯЙ НИЗШИЙ ВКУС НА ВЫСШИЙ

|   |     |
|---|-----|
| Есть энергия — есть уверенность в себе . . . . .  | 133 |
| Пусть слабаки критикуют . . . . .                 | 135 |
| Тебе никто ничего не должен . . . . .             | 137 |
| Твоя голова, твой сад . . . . .                   | 139 |
| Недоделанные дела высасывают энергию . . . . .    | 141 |
| Не бери слишком много и доводи до конца . . . . . | 145 |

## Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| Привязанности делают нас слабыми . . . . .                           | 144 |
| Много знать — не показатель мудрости. . . . .                        | 146 |
| Красивая речь — признак сильного разума. . . . .                     | 148 |
| Самобичевание для слабых . . . . .                                   | 150 |
| Деньги. Деньги. Деньги. Когда их нет,<br>и уверенности нет . . . . . | 151 |

## ГЛАВА 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

|   |     |
|---|-----|
| Бумеранг ответственности . . . . .                | 154 |
| Закон справедливости . . . . .                    | 158 |
| Наказаний не существует. . . . .                  | 160 |
| Абсолютный уровень любви . . . . .                | 161 |
| Проблемы и болезни — это лучшие учителя . . . . . | 167 |
| Всё, что делается, — делается к лучшему. . . . .  | 168 |
| Жить счастливо — это жить просто. . . . .         | 170 |
| Не надо оправдываться . . . . .                   | 172 |
| Ошибки . . . . .                                  | 173 |
| Собаки лают, караван идёт. . . . .                | 175 |

## ГЛАВА 9. КОМПЛЕКСЫ — ЭТО НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

|   |     |
|---|-----|
| Низкая самооценка . . . . .   | 178 |
| Как принимать критику . . . . .                                     | 182 |
| Не давай страхам контролировать свою<br>жизнь. . . . .              | 183 |
| Как убрать комплекс . . . . .                                       | 184 |
| Пришло время снимать маски и начать жить<br>полной жизнью . . . . . | 189 |
| Правило тридцати секунд . . . . .                                   | 191 |
| Пусть комплексы с визгом уходят из твоей<br>жизни. . . . .          | 193 |

ГЛАВА 10. ВНЕШНЯЯ КРАСОТА  
И ВНУТРЕННЯЯ ГРЯЗЬ

Красивая одежда поднимает уверенность в себе. . . . . 197  
То, что тебя раздражает в других, есть в тебе . . . . . 203

ГЛАВА 11. ПРИВИВКА ОТ БЕШЕНЫХ СОБАК

Секс, наркотики и раздражение . . . . . 210  
Как снимать напряжение, убирать раздражение  
и гнев . . . . . 213  
Прививка от бешеных собак . . . . . 215  
Люби тигра, но не заходи к нему в клетку . . . . . 222

ГЛАВА 12. АСКЕЗЫ

Сила аскез . . . . . 227  
Благочестие . . . . . 230  
Только без фанатизма . . . . . 231

ГЛАВА 13. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Стань экспертом! . . . . . 237  
Экзамен . . . . . 241  
Сорок девять отказов сделали его известным . . . . . 247  
Обними меня . . . . . 248  
Визитка . . . . . 251