

СОДЕРЖАНИЕ

ВГЛЯДЫВАЯСЬ В СОЛНЦЕ	7
<i>Предисловие и благодарности</i>	13
ГЛАВА 1. СМЕРТЕЛЬНАЯ РАНА	15
ГЛАВА 2. УЧИМСЯ ПРИЗНАВАТЬ СТРАХ СМЕРТИ	26
Открытый страх смерти	27
Скрытый страх смерти	37
Беспричинный страх — одна из форм страха смерти.....	39
ГЛАВА 3. ПРОБУЖДАЮЩЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ	50
Различие между «каковы вещи?» и «вещи существуют»	52
Пробуждение в конце жизни.....	54
Горе как пробуждающее переживание.....	57
Важное решение как пробуждающее переживание	78
Жизненные вехи как пробуждающие переживания.....	83
Сны как пробуждающие переживания.....	91
Окончание терапии как пробуждающее переживание	98
ГЛАВА 4. СИЛА ИДЕЙ	103
Вечная мудрость Эпикура	103
«Волновой эффект».....	109
Другие примеры «волнового эффекта»	113
«Волновой эффект» и мимолетность.....	117
Эффективные идеи для преодоления страха смерти	119
Вновь и вновь проживать одну и ту же жизнь	126
«Будь самим собой»	133
«То, что не убивает нас, делает нас сильнее»	135
Шопенгауэр.....	141

Глава 5. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА СМЕРТИ	
С ПОМОЩЬЮ ИДЕЙ И КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ	145
Человеческая взаимосвязанность	149
Сила присутствия	157
Самораскрытие	163
«Волновой эффект» в действии	166
Открываем свой колодец знания	171
Жить в полную силу	174
Глава 6. ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ: МОИ ВОСПОМИНАНИЯ	185
Свидания со смертью	186
Личные встречи со смертью	196
О реализации потенциала	198
Смерть и мои наставники.....	203
Как я сам справляюсь со страхом смерти.....	216
Религия и вера.....	226
Я пишу книгу о смерти	238
Глава 7. РАБОТА СО СТРАХОМ СМЕРТИ:	
РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОТЕРАПЕВТАМ	244
Что значит «экзистенциальный»?	244
Сеанс психотерапии: границы между процессом и содержанием.....	248
Роль отношений в преодолении страха смерти	251
Работа «здесь и сейчас»	270
Самораскрытие терапевта.....	294
Сны: самый легкий путь к «здесь и сейчас».....	320
<i>Послесловие</i>	334
Я ПОЗОВУ ПОЛИЦИЮ!	337