

Содержание

Благодарности	11
Предисловие	13
Пролог	21
Пробуждение	23
ЧАСТЬ I. НАСТРАИВАЯСЬ НА ПРОЦЕСС	37
Что такое осознанность настоящего момента?	40
Пuls укрепления	46
Выравнивая намерение	50
Механика Процесса	56
Сознание вопросов	64
Движение за пределами перемещения	69
Путь осознанности и семилетний цикл	74
Эмоциональное запечатление	84
Эмоциональный заряд	87
За пределами зависимостей и недугов	93
Меняем результаты на последствия	103
ЧАСТЬ II. ПОДГОТАВЛИВАЯСЬ К ПУТЕШЕСТВИЮ	117
Три в одном	118

Интегративный подход	126
Уровень входа	138
Практический подход	139
Навигационное руководство	141
ЧАСТЬ III. ПРОЦЕСС ПРИСУТСТВИЯ	157
Инсайт и чувственное восприятие	158
<i>Неделя Один</i>	
Активация и поддерживание	160
Практика сознательно соединенного дыхания.....	162
Дыхание	165
Присутствие и индивидуальное выражение.....	172
Переживая Присутствие	175
Вперед, внутрь и вверх	177
<i>Неделя Два</i>	
Выявление посланников	179
<i>Неделя Три</i>	
Получение инсайта	194
<i>Неделя Четыре</i>	
Чувства. Интегрирование.....	204
<i>Неделя Пять</i>	
Интегрируя наше детство	211
Интеграция детского “я”	219
<i>Неделя Шесть</i>	
Интегрирование заряженной эмоции	223

Механика реактивности	229
Процедура эмоциональной интеграции	232
В воду	234
<i>Неделя Семь</i>	
Охватывая физическое присутствие.....	236
Чувства подлинного состояния	241
<i>Неделя Восемь</i>	
Мир — это вибрация, которую мы чувствуем	248
Видение мира с помощью прощения.....	250
Молясь о прощении	259
<i>Неделя Девять</i>	
Интегрируя наше бессознательное определение любви	262
Манипуляция	267
Давание безусловно — это принятие	269
<i>Неделя Десять</i>	
Сознательно входя в единое поле	276
Жить со смыслом	288
Ценя ценность.....	290
ЧАСТЬ IV. ВОЗМОЖНОСТЬ.....	321
Где есть садовник, там есть и сад	322
Плоды и цветы	323
История Клайва и Надин	340
Органическое разворачивание осознанности настоящего момента.....	344

ЧАСТЬ V. ПРОДОЛЖЕНИЕ	349
Свобода — это ответственность	351
У роз есть шипы	355
Потенциал Присутствия	358
Прощальный подарок	361